FRUMOASĂ 365 DE ZILE PE AN

de **RALIȚA NICULESCU**

IANUARIE

Sărbătorile, cu mesele copioase, au influențat, desigur, ficatul, stomacul, întregul organism, inclusiv tenul. Silueta a avut și ea de suferit, kilogramele au crescut. Este necesar a se lua urgent cîteva măsuri care să ne readucă buna dispoziție.

Vechii romani, vestiți pentru ospețele lor, aveau bunul obicei să-și impună după asemenea sărbători un post sau regim alimentar pentru redresarea organismului. Acest lucru îl putem face și noi, înlăturînd din alimentație grăsimile, dulciurile și eventual băuturile alcoolice, consumînd lactate și legume.

Rezultate cu adevărat miraculoase dau ceaiurile de plante, mușețelul — spre exemplu — diuretic și laxativ, precum și consumarea de salate crude cu lămîie, cum ar fi cele de morcov, țelină, varză, ridichi negre, sparanghel și andive.

Mersul pe jos, chiar dacă este ger, completează acest program.

De asemenea, nu uitați să apărați tenul de frigul iernii. Dimineața aplicați pe obraz un strat de cremă de protecție, cum ar fi **Nivea**, și apoi pudrați. Aceeași cremă aplicați-o și pe mîini. Iar seara, oricît ați fi de obosită, îndepărtați de pe piele tot ce ați aplicat în cursul zilei, cu un demachiant obișnuit sau cu un ulei, terminînd prin spălatul feței cu o infuzie de mușețel. O cremă hrănitoare și hidratantă să completeze îngrijirea zilnică (după 1/2 de oră, înlăturați-o cu un tampon de vată muiat în infuzie de mușețel sau de petale de trandafir).

FEBRUARIE

...Lună capricioasă de iarnă. Totuși **mersul pe jos, prin umezeală are un efect minunat asupra tenului.** O îngrijire deosebită acordați tenurilor care suferă de o defecțiune de circulație, însoțită de cele mai multe ori și de o mare fragilitate vasculară. Evitați să ieșiți direct în frig dintr-o cameră prea încălzită și invers, acestea fiind adevărate șocuri pentru vasele sanguine. Pentru același motiv nu consumați mîncăruri prea fierbinți sau înghețată. De asemenea, îngrijiți-vă mîinile și picioarele făcînd băi alternante — calde și reci (se țin picioarele într-un vas cu apă caldă, două minute, apoi se mută într-un altul cu apă rece, tot două minute; în total 20 de mi-

nute). La sfîrşit, masaţi cu alcool camforat 2% cu mişcări de jos în sus.

Mîinile protejaţi-le cu o cremă uşoară, hidratantă, iar seara, după spălat, masaţi cu următoarea cremă: 20 g de vaselină şi 5 g suc de lămîie.

Pentru o îngrijire deosebită a mîinilor puteţi folosi o mască preparată astfel: amestecaţi două gălbenuşuri de ou bătute cu 15 g de apă de roze, 8 g de tinctură benzoe şi două linguri de ulei de porumb; cu acest amestec ungeţi mîinile, apoi îmbrăcaţi o pereche de mănuşi de piele vechi, cu care veţi dormi. **Rezultatele sînt rapide.**

MARTIE

Lumina este mai puternică, în curînd nu veţi mai purta căciuliţe.

Părul dv. a avut de suferit în timpul iernii, firul este lipsit de viaţă. **Dacă este uscat,** spălaţi-l cu şampon, clătiţi-l apoi bine şi la sfîrşit adăugaţi un decoct preparat din 50 g de nuci pisate; se fierb 15 minute într-un litru de apă şi se strecoară după ce s-a răcit. În felul acesta, părul va căpăta strălucire. **Dacă părul vă cade,** încercaţi şi alăturata reţetă: 1/4 orz fiert cu 1/2 l de apă, timp de 15 minute. După ce s-a răcorit, adăugaţi un pahar de rom de circa 100 g şi 4 pahare vin alb. Cu această soluţie masaţi uşor în fiecare seară 15 zile.

Dacă părul este gras, spălaţi-l, cam la 10 zile, în cazul că v-aţi făcut provizii din toamnă cu decoct din foi de viţă neagră, de gutui sau de nuci. Nu uitaţi să-l coafaţi «permanent» pentru a fi scutită de a-l pune pe bigudiuri şi melci în fiecare seară.

Nu neglijaţi nici tenul dv. O vizită la un cabinet cosmetic pentru curăţire mai profundă este absolut necesară, indiferent de ten. În cazul în care locuiţi într-o localitate unde nu există cabinet cosmetic, folosiţi următoarea mască de curăţire profundă: un albuş de ou bătut bine, o linguriţă de tărîţe de grîu sau mălai, o linguriţă de ulei obişnuit şi circa 3 linguriţe de cremă de ras. Acest amestec se aplică pe pielea udă în strat gros şi se lasă circa 10 minute, apoi se masează cu mişcări uşoare, circulare, două minute. Se scoate cu un tifon muiat în infuzie de mentă. După îndepărtarea măştii, se aplică un strat subţire de cremă. Masca este recomandabilă pentru toate tipurile de ten, numai că pentru cele uscate şi sensibile timpul de acţionare este redus la jumătate.

APRILIE

Soare, verdeaţă, hainele groase dispar în dulapuri sau valize şi apar taioarele, care dau atîta libertate în mişcări. Cu toate măsurile de precauţie, constataţi că v-aţi îngrăşat, curios, numai în anumite părţi ale corpului, iar taiorul nu mai vine atît de bine.

Această «îngrăşare» numai în anumite regiuni ale corpului (ceafa, abdomenul, partea posterioară a bazinului, genunchii şi regiunea superioară a genunchilor) **nu este altceva decît celulita,** o maladie a ţesutului conjunctiv.

Existenţa celulitei o puteţi constata strîngînd între degete o mică porţiune a regiunii vizate. Apăsînd uşor, ţesutul se aseamănă cu o coajă de portocală groasă, uşor dureroasă. Cînd este într-o fază avansată, se simt şi noduli. În orice caz, diagnosticul nu poate fi pus decît de un medic specialist. Cauzele celulitei sînt numeroase: tulburări endocrine, oboseală, lipsă de mişcare, tulburări digestive, intestinale, constipaţii, tulburări hepato-biliare, precum şi o alimentaţie bogată în dulciuri.

Instalarea celulitei mai poate fi favorizată şi de folosirea centurilor şi sutienelor prea fixe, care împiedică adesea circulaţia.

Masajul făcut de o persoană specializată, precum şi înotul dau rezultate minunate. O alimentaţie echilibrată are un rol binefăcător. Cînd celulita a apărut la picioare, se poate îngriji prin automasaj, cu presiunea

ambelor mîini de jos în sus, cu mișcări din ce în ce mai mari. Reușita îngrijirii celulitei depinde de perseverența și răbdarea dv.

MAI

În această lună ne vom ocupa de **tenul gras,** a cărui îngrijire presupune mai tîrziu, ca și la celulită, perseverență, deoarece trebuie demachiat în fiecare seară cu un lapte special sau cu un amestec din apă de colonie și lapte (la o lingură de lapte, cam 10—15 picături). Apoi se spală cu apă călduță, săpun și un burete nu prea aspru sau cu un tifon.

O dată pe săptămînă faceți o curățire profundă. Săpuniți pielea și cu vîrful degetelor ude introduse în mălai sau tărîțe de grîu, faceți ușoare mișcări circulare, masînd două minute, atît fața cît și gîtul, insistînd asupra axului facial (bărbie, nas, între sprîncene). Clătiți bine, apoi cu un tampon de vată aplicați o loțiune tonică ușor astringentă.

Multe dintre dv. greșiți, folosind foarte des loțiuni astringente. Acest procedeu duce la distrugerea stratului de grăsime de protecție naturală, la uscarea superficială a pielii și astuparea foliculului pilosebaceu. Astfel, sebumul nu se mai scurge, ci se infiltrează în piele, care se îngroașă, asemănîndu-se cu o coajă de portocală aspră. Datorită astupării porilor, pielea nu-și mai poate îndeplini funcția de a elimina toxinele și bioxidul de carbon, de a primeni oxigenul necesar circulației sanguine și hrănirii sale. Sebumul nu trebuie oprit să curgă, ci numai îndepărtat zilnic. Puteți obține rezultate miraculoase spălîndu-vă zilnic cu infuzie de mușețel sau mentă. **Dacă pielea este sensibilă folosiți o infuzie de sunătoare,** care, pe lîngă faptul că e calmantă, este și cicatrizantă, ajutînd la regenerarea celulelor. **Dimineața,** tenul gras se spală cu sau fără săpun (în funcție de gradul de grăsime constatat la sculare). Apoi se aplică o cremă neutră (de exemplu, **Nivea**) și se pudrează obligatoriu pentru a o proteja, impuritățile depunîndu-se mai ușor pe o piele grasă.

În această lună puteți profita pentru a redresa acest tip de ten prin aplicarea, de două ori pe săptămînă, a unor măști cu fragi și căpșuni: la o lingură de fragi sau căpșuni bine spălate și zdrobite într-o ceașcă, cu o linguriță emailată, se adaugă o linguriță de amidon de porumb. Țineți-o circa 15 minute și scoateți-o cu apă fiartă și răcită sau cu o infuzie de plante.

IUNIE

Lună în care natura vă stă la dispoziție cu nenumărate plante și flori pe care le puteți folosi pentru îngrijirea pielii nu numai în această lună... (le puteți păstra fie uscate, fie sub formă de loțiuni sau oțeturi de... frumusețe!).

Petalele trandafirului, din care se face și dulceața, uscați-le **(nu la soare) și păstrați-le în săculețe de pînză** apretată (nu în pungi de plastic). Iarna, din aceste petale preparați infuzii: la un litru de apă — 10 g de petale. Sînt recomandate tenurilor sensibile și iritate. Tot acum pregătiți și **oțetul de trandafiri:** peste 100 g de petale de trandafiri uscate turnați un litru de vin și lăsați 15—20 de zile într-un vas închis ermetic. Agitați mereu, apoi filtrați. Oțetul acesta «învinge» apele dure, calcaroase (20 g la un litru de apă) sau poate fi întrebuințat drept astringent.

Apa de lavandă, folosită ca apă de toaletă datorită mirosului plăcut, e un produs cosmetic cu multiple calități: poate să vindece iritațiile pielii sau să calmeze durerile reumatice. Puneți într-o sticlă mai mare de un litru 250 flori de levănțică și un litru de alcool de 45 de grade. Lăsați la macerat timp de o lună de zile, după care o folosiți. Pentru toaletă adăugați la 100 g de preparat 300 g de apă fiartă și răcită. Nu uitați nici **frunzele de coacăze,** care sub formă de decoct ajută la întreținerea tenurilor cu fragilitate vasculară.

IULIE

Sîntem în plină vară. Prin expunerea la soare, pielea are tendința de a se usca, porii de a se închide, reținînd astfel impuritățile intrate în piele. Ar fi de dorit ca în acest timp să consumați cît mai mult posibil morcovi, caise, prune și piersici, care luptă împotriva uscării pielii datorită conținutului lor de vitamina A. De asemenea consumați alimente care ajută la bronzare sau conțin sulf, element esențial în formarea pigmentului (usturoi, alune, migdale), precum și alimente care sînt bogate în fier și cupru (gălbenuș de ou și ficat, care conțin și vitamina D, necesară la fixarea calciului).

Nu faceți exces de alimente prea bogate în vitamina C (lămîi și portocale), căci acestea micșorează formarea

melaninei (pigmentul brun care colorează pielea). Înlocuiți-le cu suc de roșii, bogat în vitamina A și B2, sau cu struguri și caise, care au vitamina B1 și B2.

AUGUST

Lună prin excelență de concediu. Chiar dacă expuneți pielea la soare, faceți-o treptat.

Dacă v-ați ars stînd prea mult la soare, aplicați următorul preparat: 5 g ulei vegetal, 5 g de oxid de zinc, 20 g de lanolină, 20 g de vaselină albă.

La arsuri mai grave și însoțite de febră, folosiți o cremă conținînd 40 g apă de var, 20 g de lanolină, 10 g de ulei de porumb, 10 g de ulei de parafină. În același timp beți cît mai multe lichide pentru a evita acel șoc sau stare depresivă care este provocată uneori de arsuri.

Dacă aveți tendința să contractați o cuperoză (fragilitate vasculară), feriți-vă de vînt mai mult decît de soare. Nu beți nici un pic de alcool cînd sînteți la plajă și puneți totdeauna pe piele un strat de cremă de protecție.

● Nu uitați părul. Dacă nu vreți să vi se decoloreze și să-și piardă strălucirea, periați-l în fiecare seară mai mult ca dimineața. Iar dacă sînteți la mare clătiți-l cu apă dulce zilnic, cînd vă întoarceți de la plajă. Prin periat, îndepărtați nisipul și impuritățile și, în același timp, stimulați și circulația sanguină.

SEPTEMBRIE

Vacanța s-a terminat, și multe dintre dv. constatați că au apărut riduri, că pielea s-a uscat, părul s-a decolorat și nu mai este strălucitor, că v-ați îngrășat puțin. Nu uitați, sînteți în luna toamnei bogate, care are leacuri și remedii pentru toate aceste mici necazuri. Mai mult, vă puteți continua proviziile pentru iarnă. Dar luați-o sistematic. Ca și la plecarea în concediu, curățați-vă pielea pentru a o debarasa de straturile de celule moarte și impurități (de preferat la un cabinet cosmetic). Dacă nu puteți, folosiți pentru un **ten gras** următoarea mască: amestecați un ou întreg cu o linguriță de coniac și una de lămîie. Aplicați-o pe față. După 10 minute, cu un burete muiat în apă caldă, cu mișcări circulare, o îndepărtați încet. Apoi clătiți foarte mult, iar la sfîrșit aplicați puțină cremă grasă în jurul ochilor, cu mișcări circulare (cîte 10 g la fiecare ochi, pornind de la coada ochiului spre nas).

Pentru **tenul uscat**, ridat, preparați o mască compusă din: o lingură de frișcă, 100 g de struguri (boabe) albi zdrobiți și strecurați printr-un tifon, o linguriță de ulei vegetal. Amestecați bine, apoi adăugați o lingură de amidon de cartofi. Pe pielea curată întindeți această mască și lăsați-o să rămînă 30 de minute. Îndepărtați-o cu infuzie de mentă sau cu apă de ploaie. Masca aceasta are o acțiune profundă datorită fosforului asimilabil, conținut de strugurii albi.

OCTOMBRIE

Cu toate măsurile de precauție, unele dintre dv. constatați accentuarea cuperozei, mai ales în această lună, de toamnă.

Dar ce este cuperoza, cum se prezintă și cum se îngrijește? Cum se poate preveni? Cuperoza este o dilatare anormală a capilarelor din epiderma superficială pe o piele fragilă și sensibilă.

O puteți preveni prin aplicarea unei creme grase de protecție. Cuperoza poate apărea la orice vîrstă (între 18 și 60 de ani). Dar în perioada menopauzei, de multe ori o cuperoză obișnuită se poate transforma într-o acnee rozacee datorită fie modificărilor profunde de ordin endocrin, fie lipsei de protecție a pielii în timp. De aceea, uneori, mai ales la această vîrstă, evitați mesele copioase și consumurile de băuturi alcoolice, care produc vasodilatații și chiar spargeri de vase.

În general, persoanele blonde sînt predispuse la cuperoză, mai puțin brunele.

Pentru suprimarea cuperozei, iată două rețete: a)

20 g de castane cojite sfărîmate le puneţi în 1/2 l de apă şi fierbeţi 10 minute. Odată răcit, decoctul se strecoară. Se aplică în fiecare seară; b) fierbeţi în baie de abur 6 g de ceară de albine, 6 g de cetaceum, 12 g de camfor. După amestec adăugaţi 100 g de ulei de măsline, 100 g de apă de trandafiri şi cîteva picături de tinctura benzoe. Această cremă aplicaţi-o în fiecare dimineaţă. În formă avansată, cuperoza trebuie supusă tratamentului radical: electrocoagularea, executată numai de un medic specialist.

NOIEMBRIE

După o zi de muncă, o baie caldă aduce o odihnă binemeritată. În special, în timpul rece, cînd fiecare sînteţi nevoită să purtaţi o îmbrăcăminte groasă, cînd pielea e mai puţin aerată şi transpiră.

De la 12 la 18°, băile sînt foarte tonice, producînd energie musculară, acţionînd favorabil asupra digestiei. Totuşi nu staţi mai mult de 15 minute în apă. De la 18 la 25°, băile au, de asemenea, acţiune tonică şi sînt recomandate tuturora. De la 25 la 30° sînt băi igienice. De la 30° produc transpiraţie, stimulînd organismul, dînd o stare plăcută, urmată de oboseală. **Este cea mai potrivită baie înainte de culcare.**

O baie care înmoaie pielea şi o face mătăsoasă este aceea cu tărîţe de grîu. Puneţi într-un săculeţ de pînză 1 kg de tărîţe, apoi introduceţi-l în cadă, după care daţi drumul la apa fierbinte, şi apoi potriviţi cît vreţi de caldă apa. Agitaţi săculeţul vreo două minute, apoi lăsaţi-l în apă în tot timpul băii.

DECEMBRIE

Luna sărbătorilor de iarnă, cînd cu toatele doriţi să arătaţi bine. Acest lucru se poate realiza printr-un efort de voinţă şi cu o bună organizare, chiar din primele zile ale lunii. Veţi începe cu părul.

Dacă aveţi nevoie de «permanent», nu aşteptaţi în ultima săptămînă pentru a-l face. Arată mult mai frumos după un spălat sau două. Dacă doriţi să vă schimbaţi culoarea părului, faceţi acest lucru tot la începutul lunii pentru a nu avea surprize. Apoi îl veţi peria în fiecare seară.

Nu neglijaţi nici gîtul, nici decolteul. Afară de îngrijirea zilnică prin demachiere şi spălare, aplicaţi o cremă adecvată. Se poate aplica o mască din drojdie de bere, apreciată ca un mijloc de regenerare rapidă şi profundă, cu rezultate excelente. Se prepară din drojdie uscată sau proaspătă (cam 20 g), dizolvată în infuzie de sunătoare. Se lasă cam 10 minute, timp în care se curăţă pielea bine în mod obişnuit. Se aplică masca şi se ţine circa 15 —20 de minute, îndepărtînd-o tot cu infuzie de sunătoare.

În cazul tenurilor grase, cu pori dilataţi şi puncte negre, aplicaţi masca săptămînal; celor uscate şi sensibile — la circa 15 zile.

Se mai poate aplica la genunchi şi coatele aspre, precum şi la unghiile căzute, de două sau trei ori pe săptămînă.

Evitaţi din alimentaţie sosurile, dulciurile şi mîncărurile grele, care obosesc ficatul. Mîncaţi, în schimb, fructe în cantităţi mari, iar seara, obligatoriu, beţi un ceai de plante. În acelaşi timp, căutaţi pe cît posibil să vă odihniţi zilnic. Nu neglijaţi picioarele: masaţi-le în fiecare seară după baie cu alcool camforat în ambele sensuri, apoi aplicaţi o cremă emolientă. Dacă aveţi pantofi noi, purtaţi-i zilnic cîte puţin, pentru a vă acomoda cu ei, în aşa fel ca să se obişnuiască piciorul. Nu uitaţi epilaţia părului pe picioare şi axialelor. Dacă aveţi genele mai deschise, le puteţi vopsi pentru a marca mai bine ochiul. Urmînd aceste sfaturi, completate de un machiaj corect şi adecvat toaletei pe care o veţi purta de sărbători, veţi fi încîntată şi mulţumită de dv.

MACHIAJUL SUB LUPĂ

de OLGA TUDURI

Moda actuală în machiaj are un atu poate unic faţă de toate cele care au precedat-o, ea impune fiecărei femeie discernămînt şi cunoaştere de sine, tinzînd spre o riguroasă personalizare.

Întîlnim zeci de femei mici, subţiri şi blonde, dar fiecare este diferită de cealaltă: una este iute şi vioaie, alta interiorizată, una veselă şi expansivă, alta visătoare şi sentimentală. Aparent toate seamănă, dar cîtă diferenţă între ele!

Reuşita unui machiaj modern este strîns legată deci de personalizarea lui. Nu este o dorinţă de originalitate, de a nu semăna cu vecina, ci o aspiraţie de a fi «eu», corectînd defectele naturale şi totodată păstrînd personalitatea.

Începem machiajul

În primul rînd procuraţi-vă toate produsele pornind de la ideea că aceste produse sînt personale şi nu se pot împrumuta.

Care sînt aceste produse?

Se presupune că aveţi produsele necesare pentru demachiaj: lapte emolient şi loţiune tonică dacă aveţi tenul uscat, «săpun pentru copii» şi loţiune tonică dacă aveţi tenul gras. *Produsele se aplică cu mîinile curate pe tenul curat.* Produsele de machiaj riscă să vă murdărească părul şi îmbrăcămintea. Deci vă acoperiţi părul cu o faşă elastică (se cumpără la farmacie), iar în jurul gîtului vă puneţi o mănăluţă pe care puteţi s-o

confecționați și care vă poate servi și la coafat.

După demachiere aplicați o cremă de bază (o cremă de zi), cremă protectoare sau cremă de premachiaj. Ea se interpune între fondul de ten și epidermă, formînd un ecran protector contra intemperiilor și a acțiunii ușor sicative a anumitor coloranți. Această cremă împiedică, de asemenea, secrețiile naturale ale pielii să denatureze fardurile (cele mai potrivite creme de zi sînt: «Elida», «Femina» .)

Luați cu degetul puțin fond de ten și aplicați-l pe toată fața, pe pleoape, buze, gît. Un truc: repartizați fondul cu ajutorul unui burețel muiat în apă fierbinte și stors. Înlăturați excesul de fond de ten prin tamponări cu un șervețel de hîrtie. Apoi, dacă este cazul, aplicați fardul anticearcăne; acesta este un fond de culoare albă, care se aplică și în cazul machierii unei fețe obosite, care nu are în mod normal cearcăne. După aceasta, cu un fond de ten mult mai închis decît pielea, aplicați eventualele corectări. Dacă întrebuințați un fond de față-cremă, aplicați-l ținînd seama de următoarele reguli:

Fardul de față nu trebuie să atragă atenția printr-o suprafață prea mare sau un colorit prea viu; să nu aibă limite nete, să nu apară ca un punct colorat pe obraz, ci să dea doar un accent tonic machiajului. Culoarea fardului de față să fie mai deschisă decît a rujului de buze, dar în același ton. Dacă întrebuințați fond de față — pudră sau compact — atunci îl aplicați după pudră și-l estompați cu pudră. *Pudra se alege în aceeași nuanță.* Pudra în machiaj nu se mai întrebuințează pentru colorarea tenului, ci *pentru a fixa fondul de ten și a da pielii un aspect mat și mătăsos.* Pudrele moderne sînt foarte fine, cu culori «naturale» și transparente. Pudra se aplică cu ajutorul unui «dreptunghi» de vată cu care se tamponează fața. După aplicarea pudrei, se înlătură surplusul cu o periuță specială pe sprîncene (poate fi înlocuită cu una de dinți pentru copii).

După aplicarea pudrei se aranjează forma sprîncenelor (bineînțeles, nu-i vorba de pensarea sau epilarea lor, căci aceste operații trebuie făcute cu cîteva ore înainte de machiaj pentru ca pielea, iritată, să se poată calma). Pentru aceasta utilizați un creion dermatograf foarte ascuțit. *Sprîncenele nu se desenează într-o linie continuă, ci mai multe linii mici care imită implantarea naturală a părului.*

Fardul de pleoape există sub formă de baton (ger ruj de buze), cremă sau compact. Alegeți, în general, culori deschise care se asortează cu irisul sau cu toaleta. Toate fantaziile sînt permise și dau efecte foarte reușite, jonglînd-se cu 2-3 culori de fond de pleoape. Teoretic *fondul mai închis se întinde pe pleoapă și cel mai deschis pe arcadă.*

După fondul de pleoape, aplicați rimelul, periind genele ascendent și oblic spre colțul extern al ochiului. După rimel, faceți linia de contur a ochiului cu tuș sau creion. La sfîrșit, conturați buzele cu creion de contur. În interiorul conturului se aplică rujul de buze.

Acesta este un machiaj obișnuit, care se poate executa cu puțină îndemînare dacă aveți toate produsele așezate ordonat într-o trusă.

Cum procedăm ca să «țină» machiajul

Există două procedee: ori pulverizați tenul după efectuarea machiajului cu apă minerală («Borsec» sau «Borțeni») și lăsați să se usuce, ori treceți ușor pe toată fața un cub de gheață învelit într-un tifon. Rectificările ușoare se fac cu pudră compact. Este foarte practică, căci nu riscă să murdărească conținutul poșetei prin răspîndirea ei. Aplicați-o prin alunecări ușoare ale pufului, fără să frecați.

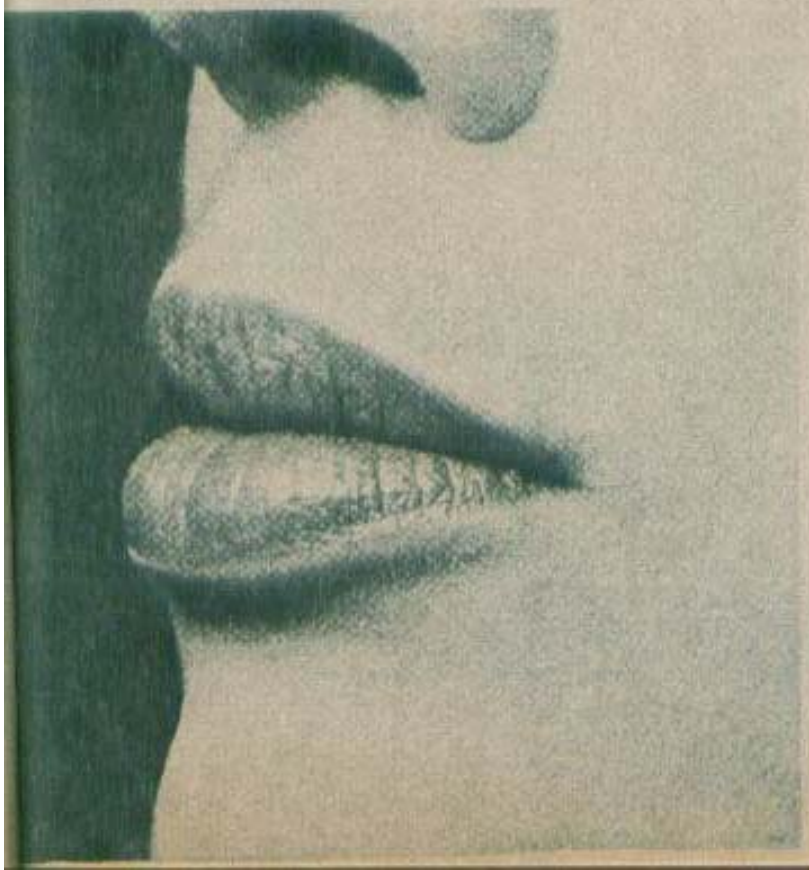
Pentru refacerea machiajului buzelor, vă recomandăm să scoateți resturile de ruj cu ajutorul unei creme. Pudrați buzele și aplicați din nou rujul.

Pentru rectificarea fondului de pleoape, aplicați un ton deschis de fond compact cu ajutorul pensulei pe toată pleoapa.

Cîteva reguli de machiaj

1. Orice linie ascendentă întinerește, orice linie descendentă îmbătrînește și dă un aer trist.

2. Orice fard de culoare închisă estompează ceea ce acoperă, orice fard de culoare deschisă face să iasă în evidență partea pe care



a fost aplicat, deci cu două tonuri de fard de pleoape, două fonduri de ten veți putea să jonglați cu umbra și lumina necesare corectărilor dorite.

3. Reușita unui machiaj depinde de aplicarea lui pe o piele sănătoasă, bine curățată și nu prea obosită.

4. Nu aplicați prea mult fond de ten sau ruj dintr-o dată. Dacă este necesar, adăugați. Este mai simplu

să adăugați decît să ștergeți surplusul. Acolo unde începe ștersul, începe minjeala; mai bine luați totul de la început.

5. Ca rezultatul să fie bun, machiajul trebuie să țină cont de: a) culoarea tenului, b) culoarea părului, c) culoarea ochilor, d) culoarea petelor colorate (ruj, fard de pleoape), e) culoarea toaletei. Între toate acestea trebuie să existe o armonie.

6. Rujul de buze, fardul de față și lacul de unghii să se asorteze între ele.

Ce va face o începătoare indiferent de vîrsta ei.

● Va face un machiaj progresiv. În nici un caz nu-și va aplica toate produsele de mai sus cu o mînă nesigură, de azi pe mîine, dacă nu s-a machiat niciodată.

● Un machiaj reușit, înainte de a fi arborat în public, cere multe «repetiții» acasă în fața oglinzii. Dacă cei din jurul dv. sînt obișnuiți să vă vadă zilnic nemachiată, vor fi foarte șocați să vă vadă deodată machiată, și nu se știe dacă reacția, pe drept sau pe nedrept, va fi admirativă!

Machiajul și sezonul

Machiajul devine un strat protector contra intemperiilor, deci se recomandă să fie făcut atît iarna cît și vara, la munte și la mare. Bineînțeles că nu este vorba de un machiaj complicat, care să vă dea o alură artificială. *Pe malul mării*, rimelul, tușul, fardul de pleoape, un strat de cremă de bază, fond de ten și pudră pentru protejarea pielii contra soarelui puternic nu pot decît să fie eficace și estetice în același timp. Cert este că tenurile care sînt expuse timp îndelungat la soare fără un strat protector suferă și cîteodată capătă riduri irremediabile. Bronzul pe care-l capătă pielea la mare bate spre galben, deci pentru machiaj alegeți nuanțe de bejroz pentru a obține un echilibru. *Seara*, aplicați puțin fard de față, căci la lumina artificială pielea pare brună spre gălbui. *La munte*, bronzajul este brun-roșiatic, deci toate fardurile vor trebui să aibă o nuanță de galben. Nu uitați că la munte și la mare buzele trebuie protejate de ruj, iar în jurul ochilor aplicați o cremă grasă, protectoare. Genele și eventual sprîncenele vor fi vopsite la o cosmeticiană.

Machiajul și ora

Nu vă machiați numai la ocazii și nu vă prezentați nemachiată și necoafată în fața colegilor dv. de muncă. Un machiaj discret de zi, care vă va pune în valoare, se poate face rapid chiar cînd plecați foarte dimineața. Dacă produsele sînt așezate la locul lor, veți ajunge să procedați rapid, cu gesturi automate. Aspectul îngrijit și plăcut vă dă totdeauna siguranță și poftă de muncă.

Machiajul de zi trebuie să-l *executați la lumina zilei*, căci altfel riscați să fie prea accentuat, iar *cel de seară la lumina artificială*. În principiu, machiajul de seară este un machiaj de zi mai puternic, căci lumina electrică estompează culorile. La lumina fluorescentă (neon) evitați culorile de mov și ciclamen, căci virează spre vînăt; axați-vă pe nuanțe de roșu și corai.

Machiajul și vîrsta

Machiajul este un subiect

de discuție între părinți și adolescente, și, ca totdeauna, adevărul este la mijloc. O cremă de bază, puțină pudră, eventual puțin fard de față sau ruj de buze în anumite ocazii fac ca adolescenta, care la această vîrstă este predispusă la complexe, să se simtă frumoasă și să cîștige încredere în sine. Bineînțeles, totul implică măsură. Actualmente produsele de machiaj sînt studiate științific, și ideea că «este prea tînără și își strică pielea» nu mai este valabilă.

Adolescentele însă ar trebui să ia, la această vîrstă, lecții de demachiaj și în acest sens trebuie supravegheate. O piele frumoasă se păstrează respectînd riguros regulile de igienă.

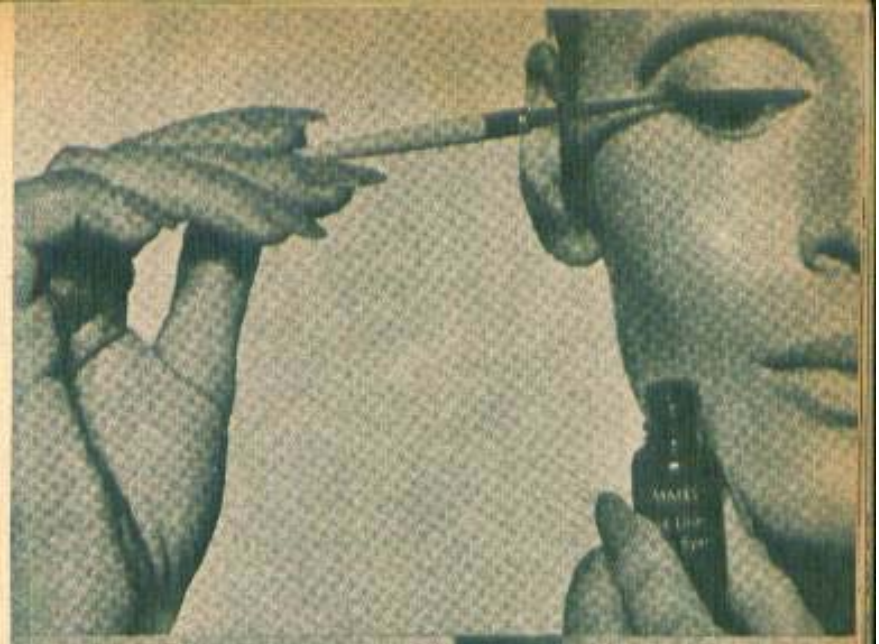
Între *20 și 35 de ani* vă puteți permite orice în domeniul machiajului, făcînd apel doar la bunul-gust și la bunul-simț.

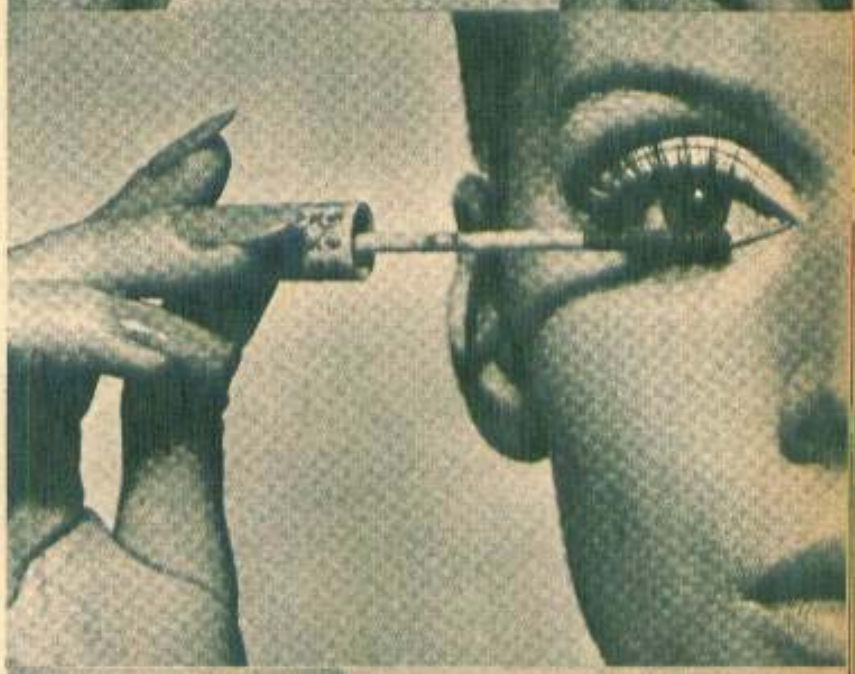
Între *35 și 50 de ani* atenuați culorile prea violente, tușul aplicat pentru conturarea ochilor înlocuiți-l cu un creion gri sau brun. Căci tușul nu se poate aplica într-o linie continuă decît pe o piele foarte tînără și elastică.

Peste 50 de ani, alegeți culori pastel, un ușor fard de pleoape, fardul de față roz deschis și repartizați-l estompat pe tot obrazul (bineînțeles acesta nu este valabil pentru tenurile cuperozate). Pudra nu trebuie să fie prea albă și la aplicarea ei umflați puțin obrajii pentru a evita depozitele inestetice care se pot forma în ridurile de expresie. Rujul de buze de culoare pastel se poate întinde cu grijă pe buzele bine pudrate, căci conturul lor nu mai este perfect.

Un sfat: o femeie de peste 50 de ani trebuie să se machieze discret pentru ea și pentru cei din jur. Cu vîrsta, delăsarea este condamnabilă, de aceea îngrijirea trebuie să fie din ce în ce mai minuțioasă.

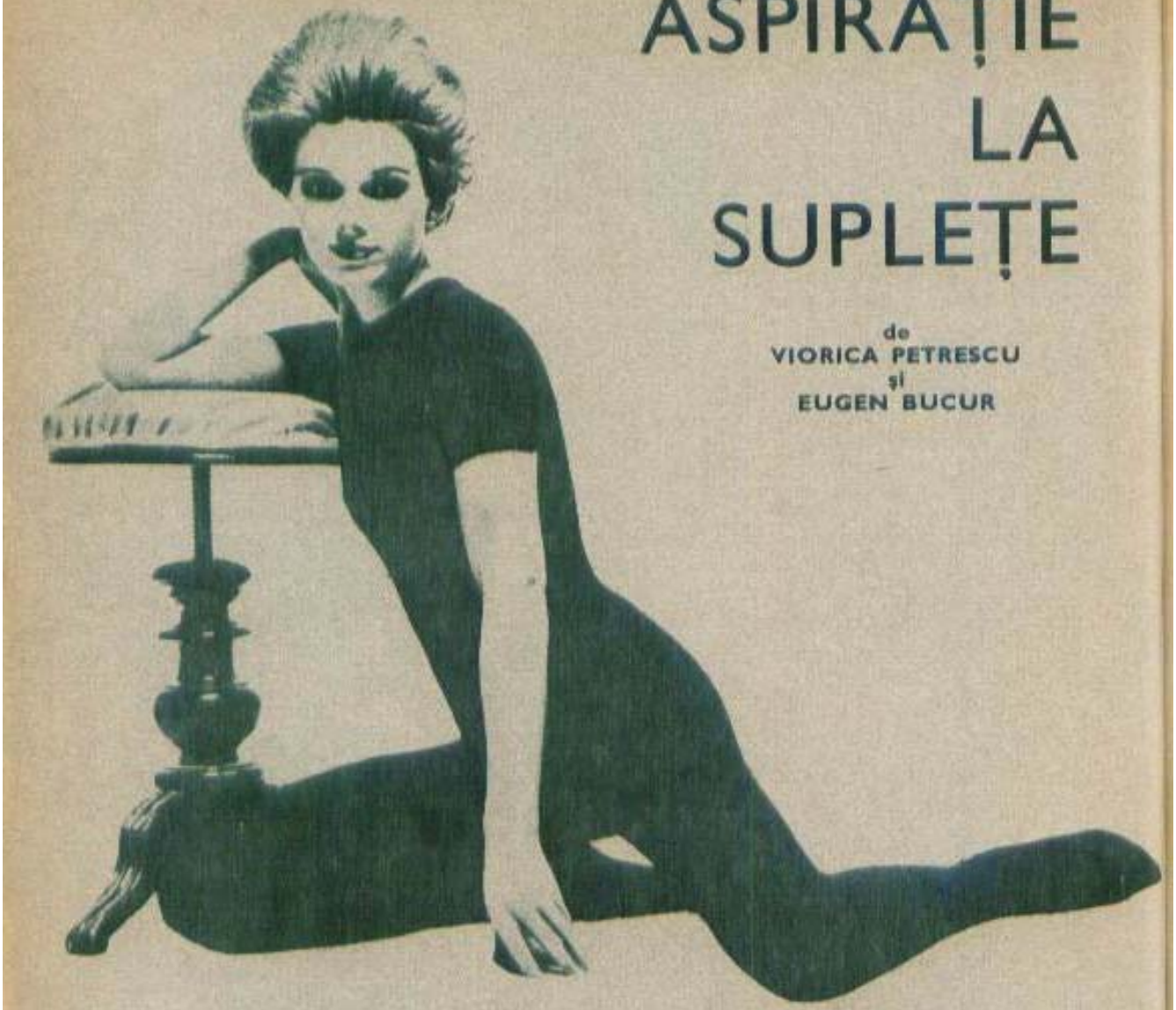
Machiajul se învață în decursul anilor, deci, dacă nu ați avut curiozitatea să-l faceți pînă acum, poate este mai bine să renunțați la el.





ASPIRAȚIE LA SUPLEȚE

de
VIORICA PETRESCU
și
EUGEN BUCUR



Suplețea, iată una dintre aspirațiile femeii moderne. **A fi suplă** însă nu este sinonim cu **a fi slabă.** Pe lîngă o greutate normală, suplețea înseamnă **mobilitate, agilitate, elasticitate.** Nu este deci suficient un regim alimentar strict, folosit ca mijloc preventiv sau curativ al obezității pentru a conferi corpului suplețe.

Nu se poate numi suplă o persoană cu mișcări greoaie, bruște și foarte puțin elastică, chiar atunci cînd are silueta subțire.

O femeie trebuie să știe să calce ușor, elastic, să nu facă mișcări inutile, să aibă o poziție corectă fără a fi forțată și numai exercițiile fizice practicate cu permanență dau organismului forță și elasticitate, mobilitate articulară, agilitate în mișcări, adică tocmai ce numim suplețe.

Mai jos vă vom prezenta cîteva programe de gimnastică alcătuite din mișcări accesibile chiar persoanelor puțin familiarizate cu exercițiile fizice. Mișcările se adresează diferitelor segmente ale corpului și ajută la înlăturarea grăsimii, la îndreptarea poziției incorecte, anchilozei, hipotoniei musculare (înmuierea mușchilor).

A — pentru început, cîteva mișcări de corectare a cefei și bărbiei duble.

— Din poziția stînd, cu picioarele depărtate, palmele pe șold, se răsucește lent capul, alternativ la dreapta și la stînga de 8 ori pe fiecare parte (fig. 1).

— Stînd, cu picioarele depărtate, palmele pe șold, se apleacă corpul înainte, apăsînd cu bărbia în piept, se trage apoi capul pe spate, încordînd bine ceafa, se execută alternativ de 8 ori, lent, pentru a evita amețelile (fig 2).

— Stînd, cu picioarele depărtate, se apleacă capul la dreapta, opunînd rezistență cu palma așezată pe tîmpla dreaptă. Aceeași mișcare pe partea stîngă, rezistența opunîndu-se cu palma stîngă. Se execută de 5 ori pe fiecare parte (fig. 3).

— Stînd, se așază degetele pe frunte și se apleacă capul înainte, învingînd apăsarea degetelor care opun rezistență. Se alternează cu aplecarea capului pe spate, opunînd rezistență cu degetele așezate în dreptul proeminenței occipitale. Se exe-

cută de 5 ori pe fiecare parte (fig. 4).

— Stînd, cu picioarele depărtate, se execută o rotație completă cu capul, alternînd sensul rotației la dreapta și la stînga pe fiecare parte de 5 ori. Execuția este foarte lentă. Cei ce suferă de ameteli o pot face șezînd (fig. 5).

— Culcat pe spate, pe un divan, cu capul și gîtul în afara marginii lui. Se ridică capul pînă ce bărbia atinge pieptul, apoi se lasă în jos, încordînd bine ceafa. Se execută de 8 ori (fig. 6).

Persoanelor care suferă de ameteli puternice nu le recomandăm acest exercițiu.)

— Culcat, cu brațele întinse pe podea lîngă corp, cu palmele pe sol, se așază sub bărbie o perniță sau un prosop împăturit și apoi, prin mișcări de cap, se depărtează și se apropie pernița, apăsînd totodată cu bărbia spre sol. Se execută de 10 ori (fig. 7).

B — În timpul activității zilnice obișnuite, nu toți mușchii sînt la fel de solicitați.

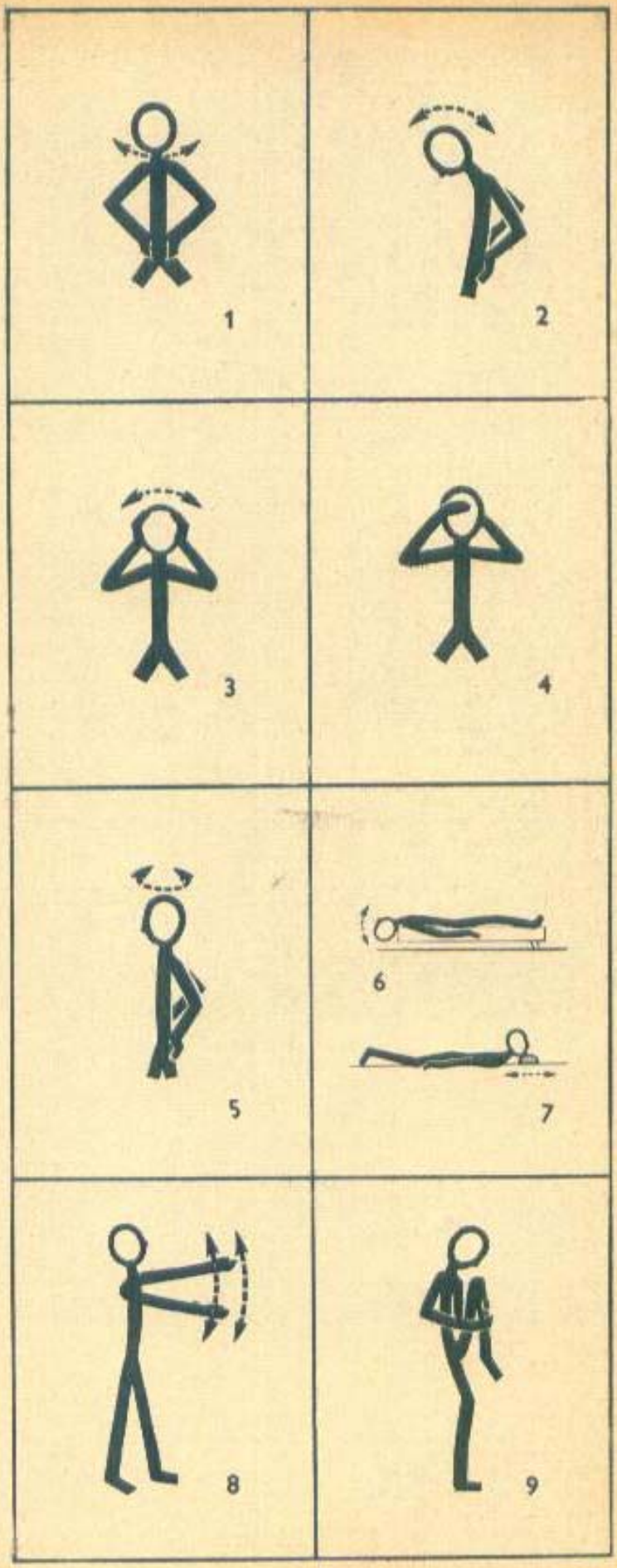
De aceea se produce ptoza (căderea unor organe sau deformarea altora). (Pectoralii, a căror hipotonizare produce ptoza sînilor, fesierii neexersați duc la deformarea feselor, mușchii spatelui, detonificați, favorizează modificări ale coloanei vertebrale, mușchii abdominali, lipsiți de tonus lasă abdomenul proeminent, mușchii coapselor, lipsiți de exercițiu, favorizează depunerea de grăsime pe șolduri, coapse și genunchi etc.)

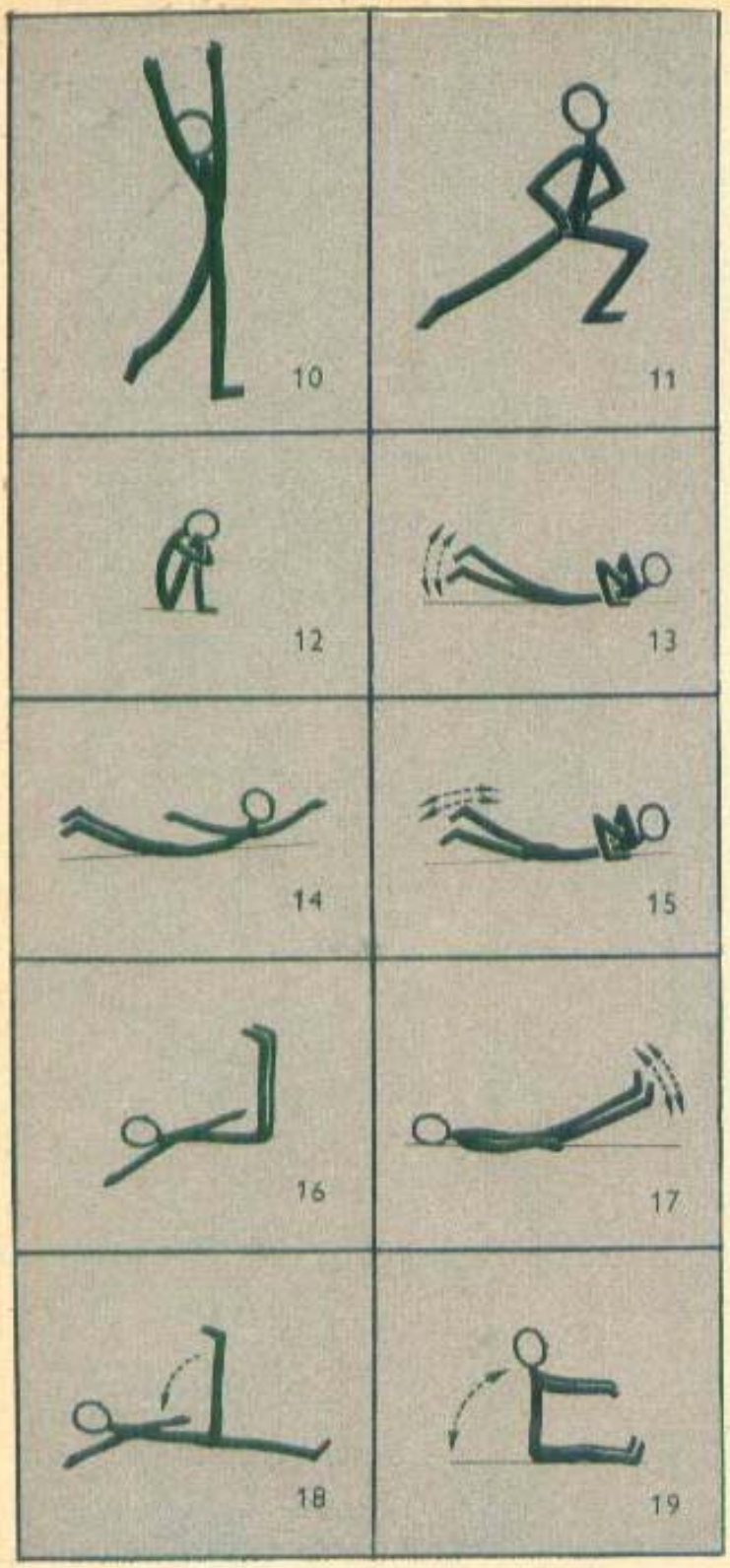
— În programul ce urmează vă prezentăm un număr de mișcări care să îndrepte aceste neajunsuri.

— Din poziția stînd, cu picioarele depărtate, se ridică brațele paralele la nivelul pieptului. Din această poziție se fac 5 forfecări de brațe în sus și în jos, după care brațele se coboară pe lîngă corp. Se repetă mișcarea de 5 ori **(mișcarea întărește mușchii pectorali)** (fig. 8).

— Stînd, se aduce cu mîinile un genunchi la piept și se revine apoi în poziția inițială. Se execută alternativ cu piciorul drept și stîng de 10 ori cu fiecare (fig. 9).

— Din aceeași poziție se ridică un picior, înapoi, bine întins cu talpa apăsată, la 20—30 cm de sol, după care se revine pe podea. Simultan cu ducerea piciorului se ridică brațele (paralele) în sus. Se execută de 8 ori cu





fiecare picior (fig. 10). **Acest exercițiu ridică și întărește mușchii fesieri.)**

— Din poziția stînd, se duce un picior înainte pe sol, la 50—60 cm de celălalt. Se îndoaie genunchiul piciorului din față, lăsînd greutatea corpului pe el. Palmele stau pe șolduri. Piciorul din spate este bine întins. La revenire se împinge puternic piciorul din față și întinzînd genunchiul se aduce lîngă cel din spate. Se execută alternativ cu dreptul și stîngul de 5 ori pe fiecare **(mișcarea întărește coapsele)** (fig. 11).

— Din poziția șezînd pe sol, cu genunchii îndoiți și tălpile așezate pe podea, se cuprind genunchii cu coatele, iar palmele stau pe frunte. Despărțind genunchii, se încearcă apropierea lor, apăsîndu-i cu coatele, în timp ce aceștia opun rezistență. Se execută de 8 ori **(mișcarea întărește pectoralii)** (fig. 12).

— Culcat pe față, coatele îndoite, palmele pe sol. Se întind și se ridică picioarele la 10—20 cm de sol. La această înălțime se execută 5 forfecări de sus în jos, cu picioarele, după care se revine pe podea. Se execută cele 3 reprize a 5 forfecări **(se combate astfel depunerile de grăsime pe spate și pe fese, întărindu-se totodată mușchii acestor părți ale corpului)** (fig. 13).

— Aceeași poziție ca la mișcarea precedentă. Se ridică de pe sol pieptul, palmele și picioarele bine întinse se mențin ridicate 4—5 secunde, după care se revine (se execută de 8 ori) (fig. 14).

— Din aceeași poziție, se ridică piciorul la 10—12 cm de sol și se execută 5 «foarfeci» la dreapta și la stînga cu picioarele, după care se revine pe sol. Se execută 3 reprize a 5 «forfecări». **(Exercițiul combate acumularea de grăsime pe șolduri)** (fig. 15).

— Culcat pe spate, cu brațele lateral și palmele pe sol. Se aduc genunchii la piept, cuprinzîndu-i cu brațele, se întind apoi picioarele la vertical, după care se coboară încet pe sol, întinse. Se execută de 8 ori **(mișcarea are rolul de a întări mușchii abdominali)** (fig. 16).

— Culcat pe spate, cu brațele lipite de corp, se ridică picioarele bine întinse la 40—50 cm de sol și se fac 5 «forfecări» de sus în jos cu picioarele, după care revin pe sol întinse. Se execută 3 reprize a 5 «forfecări» (fig. 17).

— Aceeași poziție ca la exercițiul **10**, însă cu brațele lateral. Se ridică un picior întins și se coboară pe o parte. Se execută apoi mișcarea cu celălalt picior. În timpul mișcării, atît umerii cît și palmele rămîn lipite de sol. Se execută de 5 ori pe fiecare parte, alternativ pe dreapta și stînga (fig. 18).

— Culcat pe spate, cu brațele pe lîngă corp, se ridică trunchiul la verticală și se coboară apoi pe podea, în ritm lent de 5 ori (fig. 19).

MODA

Vă prezentăm creații ale unor case de modă din Paris, Roma, Londra, Moscova, Varșovia, Praga și București.

MODA 1971

între „mini" și „maxi" învingător: „midi"

de ANETA DUMITRIU

În sfîrșit, după atîta vehementă oponență, după consumarea atîtor cantități de energie, de spirit și de patimă a promotorilor și adepților **mini** ORI **maxi**, după o scurtă coexistență cam indecisă și încărcată cu electricitate, cînd s-a spus, printre dinți, mini ALĂTURI de maxi, la orizont se profilează un al treilea învingător, negat de adepții soluțiilor extreme, exclus de fanaticii mini-ului ori maxi-ului: **MIDI — soluția de compromis.**

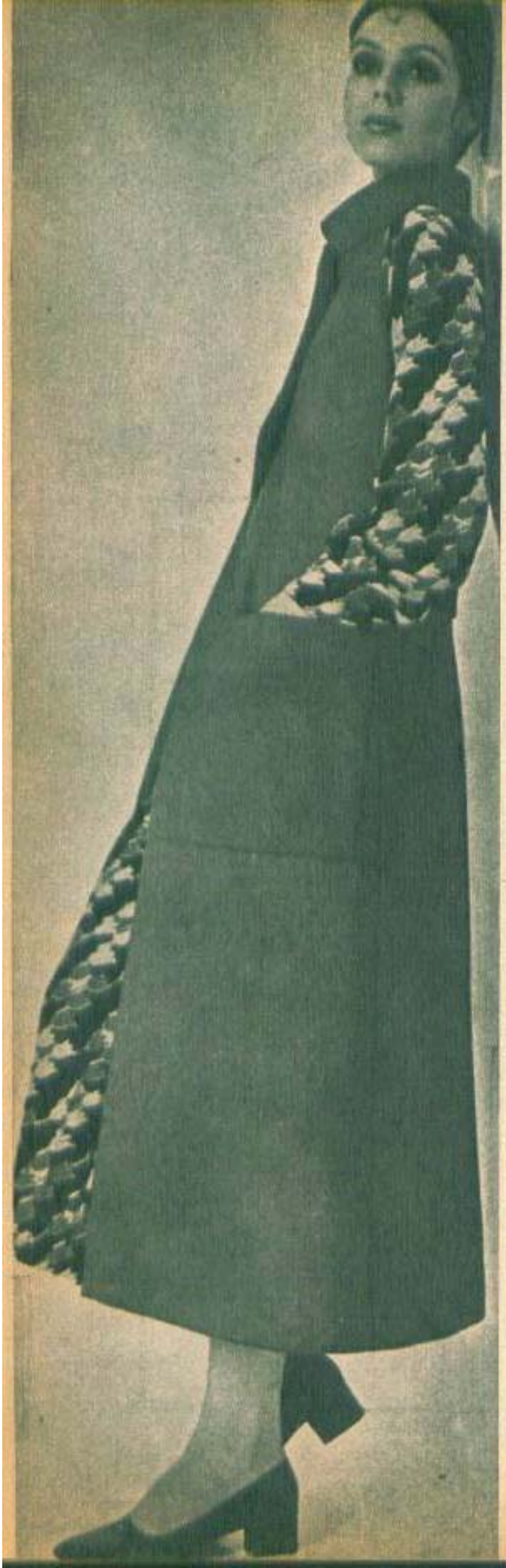
Între sprînțarul și cam fluștiraticul **mini**, cu o existență nefiresc de îndelungată pentru moda ultimului deceniu, și prea sobrul și cam ambiguul **maxi**, care amintește femeii epoca dinaintea emancipării sale, o preferință de loc ciudată, chiar prea normală, **calea de mijloc.** Femeia puțin cam sîcîită și obosită începe să prefere nesiguranței — siguranța, excesele — echilibrul.

De-a dreptul frapant este faptul că marii creatori parizieni, pentru prima oară în ultimii ani, sînt cu toții de acord: să se sfîrșească cu «mini»! Femeia să redevină femeie! Fusta să se lungească! Așa încît domnișoara Chanel, de-a binelea retrogradă anul trecut cu rochia ei pînă la genunchi în peisajul mini, rămîne din nou un fel de eleganță demodată cu aceeași fustă a ei, o biată fustiță în avalanșa noilor lungimi. CARVEN declară război fără limite tuturor excesele modei. «Nu am făcut modele «mini»; de «maxi» nici nu vreau să aud spunea el. Lungimea? Pînă la jumătatea gambei. Lungimea aceasta ajută femeii să-și ascundă defectele». LANVIN, în schimb este încă plin de regrete: «Mini» a reprezentat un progres. Lungimea **maxi** este o dare înapoi. Eu m-am decis să rămîn la o lungime care se oprește la jumătatea pulpei». DIOR crede că succesul fustei lungi se datorește mai ales faptului că tinerele, necunoscînd această modă, se apropie de ea cu multă curiozitate. «Femeile care nu mai sînt tinere o vor accepta și ele, cu inima strînsă, doar pentru a nu rămîne în afara modei». Doar CARDIN, mai detașat, lucid, declară că totul e ca moda să se reînnoiască. «Creatorul de modă — spunea el — este un artist și nu-și poate frustra fantezia acceptînd soluții statice, imobilizante. Reîntoarcerea la lung nu trebuie înțeleasă absolut ca o simplă reîntoarcere spre trecut. Refuz să mă opresc la o lungime fixă». Iar CERUTTI, această celebritate a momentului, conchide: «Viitorul e întru totul al **midi**-ului. **Mini** nu e decît vulgaritate ieftină (?! n.a.) și sînt fericit că l-am repudiat; iar maxi e potrivit mai ales pentru paltoane».

Un sondaj întreprins pentru ultimul salon al modei «boutique» la Paris și în celelalte regiuni ale Franței, în Suedia, în Belgia, în Danemarca, R.F. a Germaniei, Spania, Italia și Elveția vădește categorica orientare a femeii spre midi — peste 60%.

... Deci unanimitate generală! Nu mai avem încotro. În **1971: cuvîntul de ordine, midi!**

Centrul de creație
U.C.E.C.O.M.



METAMORFOZA LINIEI DE CROIALĂ...

Caracterul cam abuziv și cam prea speculativ al discuțiilor asupra lungimii indică **o schimbare și a liniei de croială,** căci nenumăratele formule ale modei precedente se datorau mai ales jocului lungimilor.

O revizuire și o nouă metamorfozare a liniei mantourilor, taiorului, rochiei și mai ales a pantalonului.

Mantoul este tubular și foarte lung (în privința sa se optează pentru **maxi**) sau sub forma unei redingote foarte largi în partea de jos, care se poartă cu cape largi și suple.

În privința costumului taior se recomandă mai ales **jacheta scurtă,** cu cordon, tăieturi și buzunare, și fusta dreaptă, lungă.

Și, în sfîrșit, **rochia.** Renaște — pentru dimineață și seară — **rochia fără mîneci,** lungă, cu guler înalt sau fără, purtată cu un pulover. După-amiaza, **rochii drepte, plisate,** însoțite deseori de șaluri lungi, tot plisate; **rochii tăiate în talie** sau mai jos de talie, cu fuste cloșate, iar pentru seară **rochiile sînt lungi** pînă la gleznă, din materiale uni, drepte, cu mîneci largi, bufante; sau tăiate în talie, avînd corsajul și mînecile strînse, iar fusta foarte largă.

Dar cea mai ciudată și neașteptată și mai greu acceptabilă formulă ne apare aceea a **pantalonului midi,** oprindu-se la o palmă sub genunchi. El poate fi drept sau bufant și se poartă cu cizme înalte.

Indispensabile în moda 1971 sînt pălăriile din fetru tip Borsalino sau bonetele din lînă. Dintre celelalte accesorii, **pantofii** își menținaceeași formă, pătrată, aparent greoaie, cu tocuri late, de 4—6 cm, iar poșetele cresc ca dimensiuni și au un format dreptunghiular.

...A COLORITULUI ȘI A IMPRIMEULUI

Culorile în moda feminină continuă să rămînă închise sau palide, albastru mineral, maro roșcat intens, havan, negru, de asemenea bej. Culorile havan, maro, negru și bleumarin, avînd mai toate aceeași alăturare, albul, dețin o supremație care vorbește de dorința de rafinare mereu vie a femeii.

Aceeași sobrietate a imprimeurilor: carouri sau o ploaie de buline, desene în stil

grafic, cu linii fine sau simplele desene de tipul «art-deco» (reamintind arta decorativă din 1925).

Tricotul, cap de afiș, impus nu numai în îmbrăcămintea feminină, ci și în cea masculină, este urmat de bucleuri presate, în culori calme, shetland și nelipsitul crep din lină sau mătase.

FEMINIZAREA MASCULINULUI, O CERTITUDINE?

Tendința de „feminizare" a modei masculine nu e nouă. Am întîlnit-o la început timid, pentru ca acum să apară masiv în toate colecțiile. Mai mult, Jacques Esterel în Franța și Rudi Gerneich în S.U.A. propun rochia pentru bărbați «ca mult mai agreabilă și lejeră la purtat». Să fie oare aceasta o replică a recentului drept al femeii la pantalon?

În orice caz, creatorii preconizează pentru bărbați o îmbrăcăminte în general mai ușoară, fără întăriturl, concepută din țesături suple, printre care un loc tot mai important îl ocupă jerseul, cotat pînă nu de mult ca material feminin.

Nou este însă mai ales coloritul, îndrăzneț, pe cale să înfoculască pe cel tradițional, mai puțin mohorît, plin de lumină, mai apropiat de coloritul vestimentației feminine. Alături de maro, gri, negru apar **masiv** bleu, bej, havan, cu pregnante tente roșietice.

Iar **linia** costumului accentuînd silueta subțire și lungă, precum și talia, se interpretează ca înscriindu-se în aceeași tendință.

Sacourile sînt mai scurte pentru costumele sport, mai lungi pentru cele obișnuite și pentru după-amiază, au gulere și revere mai largi decît în sezonul trecut și șliț în mijlocul spatelui. **Hainele** pot fi încheiate la două rînduri (și atunci au 6 nasturi, umeri joși și citeodată guler șal), dar cel mai des la un singur rînd (cu 2 nasturi).

Nou este **sacoul-vestă** cu aceleași caracteristici, doar cu revere extrem de mici sau fără revere, purtat peste un pulover sau cămăși mai groase și mai călduroase. Reapare vesta din aceeași țesătură cu a costumului.

Lungimea n-a prea constituit o problemă în moda masculină. Haina s-a scurtat sau s-a lungit încet, fără zgomot. Și totuși maxi-ul din moda feminină a cerut o replică... masculină. De aceea, paltoanele, mai ales, se lungesc. Doar cele sport continuă să rămînă deasupra genunchiului.

Direcția de artă populară
și meșteșuguri artistice
U.C.E.C.O.M.
Centrul de creație
U.C.E.C.O.M.

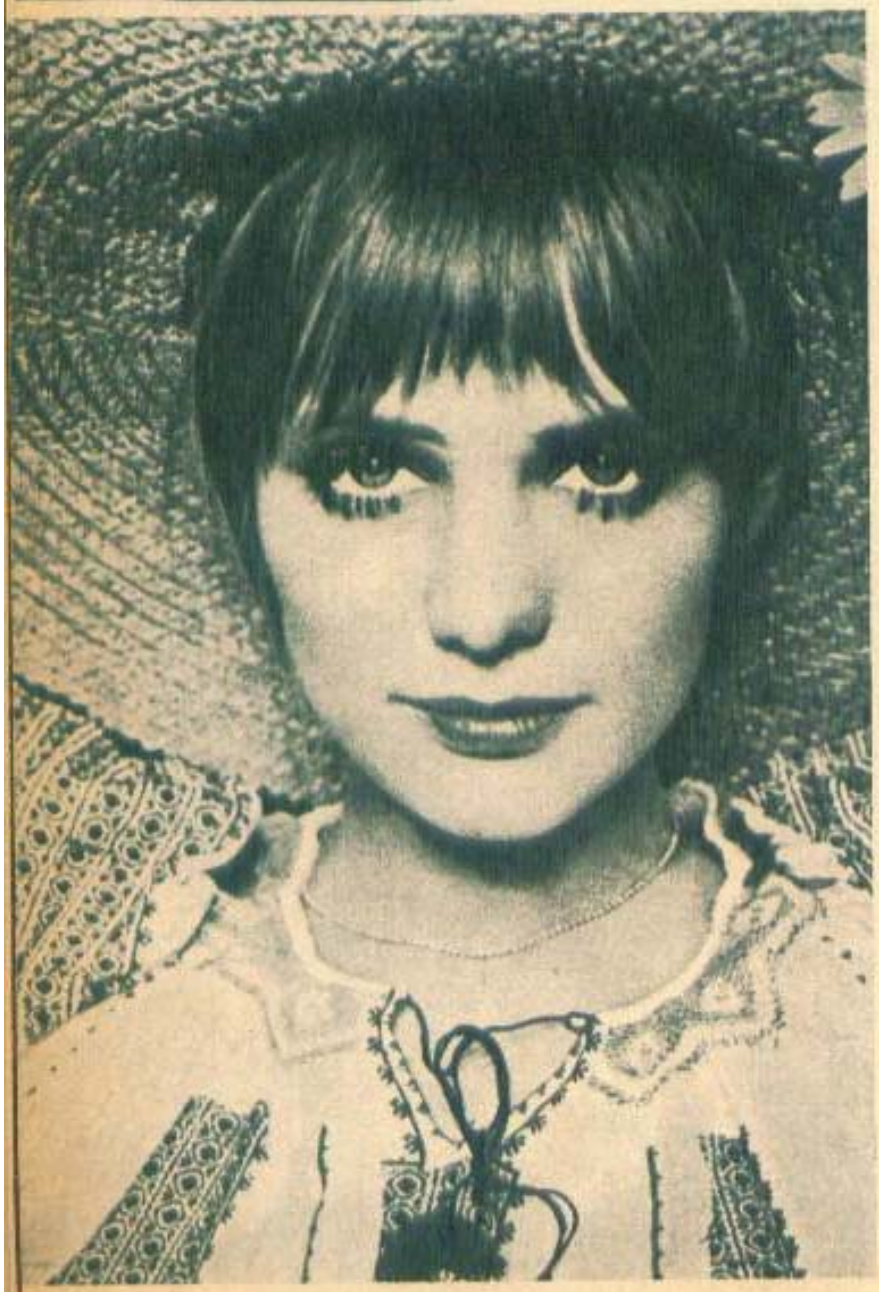
Casa de modă București.

Combinatul de confecții
și tricotaje București

„LA MODA

Revista de modă vest-germană «Burda» recomandă cu căldură garniturile din mărgele lucrate ca în Oaş.

Această tînără îmbrăcată în ie românească a apărut pe coperta revistei franceze «20 ans».



Se poartă pe străzi la Paris, Roma, Helsinki, Viena, Berlin sau Zürich şi în acelaşi timp i se rezervă spaţii impresionante în marile oficioase feminine «Jours de France», «Grazia», «Burda», «Marie Claire» etc.

Fenomenul devine de domeniul senzaţionalului cu atît mai mult cu cît în ultimul an moda a devenit atît de diversificată încît pînă şi cei mai mari creatori ai lumii au trebuit să se mulţumească cu acceptarea în modă doar a unora din elementele propuse de ei.

Ce anume s-a însuşit din moda folclorică românească?

În primul rînd UN ELEMENT STRUCTURAL PRINCIPAL: CROIUL.

Încadrîndu-se, în mare, într-o linie unanim acceptată de modă, dreaptă sau uşor evazată, vestimentaţie cu o tradiţie milenară, atestată de Columna lui Traian, şi totuşi «fără vîrstă, ca frunza verde», cum spunea Blaga, cu originalitatea şi cu farmecul ei particular, prin linia sa stăpînită, simplă, marcată printr-un echilibru ce exclude ostentativul, acest croi a cucerit femeia saturată de impersonal şi standard.

Şi astfel, giubelele din Oltenia, şubele mîţoase din Maramureş, sumanele din Bucovina, cojoacele şi bundiţele din Moldova şi, mai ales, cămaşa din Oaş au început

FOLK RUMENA“

să concureze şi pentru o vreme să pună în umbră celebrităţile modei pariziene, cu veleităţi de monştri sacri şi o tradiţie de 8 secole de modă. La fel, portul iei, adesea ca albul zăpezii, din pînză topită,făcută anume să îmbrace şi să arate frăgezimea şi zvelteţea, expresia unui mare rafinament.

Mai apoi COLORITUL STINS, atît de iubit astăzi în toată lumea. Un colorit pe alături sfielnic, cu nuanţe voit şterse, stoarse din sîngele diafan al buruienilor, cu roşu veşted, galben de frunză moartă, cu verde palid, negru solemn sau nenumărate brunuri.

Şi în cele din urmă ORNAMENTAŢIA pe care o aplică pe modelele lor cei mai mari creatori de modă din Italia şi Franţa, o ornamentaţie mai ales de un geometrism drept, liniar, care refuză virtuozitatea în sine, searbădă şi uscată, care ascunde vibraţie, însufleţire. «Euclid corectat de zvicnirile sîngelui» — cum spunea acelaşi Blaga.

Nu, nu e nouă revenirea modei la folclor ca la un izvor înnoitor; se explică mai ales acum,cînd se caută cu atîta fervoare inéditul. Succesul european al modei folclorice româneşti nu este doar acceptarea la un moment dat a unui original costum, ci revelaţia, descoperirea şi valorificarea unei arte de o inestimabilă valoare.

Însăşi cunoscuta cîntăreaţă Mireille Mathieu a adoptat moda folclorică.

«Rochia venită din România este marea noutate» — astfel prezenta revista italiană «Grazia» creaţiile noii mode «folk».

„LA MODA FOLK RUMENA“

Revista de modă vest-germană «Burda» recomandă cu căldură garniturile din mărgele lucrate ca în Oaș.

Această tînără îmbrăcată în ie românească a apărut pe coperta revistei franceze «20 ans».

Se poartă pe străzi la Paris, Roma, Helsinki, Viena, Berlin sau Zürich și în același timp i se rezervă spații impresionante în marile oficioase feminine «Jours de France», «Grazia», «Burda», «Marie Claire» etc.

Fenomenul devine de domeniul senzaționalului cu atît mai mult cu cît în ultimul an moda a devenit atît de diversificată încît pînă și cei mai mari creatori ai lumii au trebuit să se mulțumească cu acceptarea în modă doar a unora din elementele propuse de ei.

Ce anume s-a însușit din moda folclorică românească?

În primul rînd UN ELEMENT STRUCTURAL PRINCIPAL: CROIUL.

Încadrîndu-se, în mare, într-o linie unanim acceptată de modă, dreaptă sau ușor evazată, vestimentație cu o tradiție milenară, atestată de Columna lui Traian, și totuși «fără vîrstă, ca frunza verde», cum spunea Blaga, cu originalitatea și cu farmecul ei particular, prin linia sa stăpînită, simplă, marcată printr-un echilibru ce exclude ostentativul, acest croi a cucerit femeia saturată de impersonal și standard.

Și astfel, giubelele din Oltenia, șubele mițoase din Maramureș, sumanele din Bucovina, cojoacele și bundițele din Moldova și, mai ales, cămașa din Oaș au început să concureze și pentru o vreme să pună în umbră celebritățile modei pariziene, cu veleități de monștri sacri și o tradiție de 8 secole de modă. La fel, portul ie, adesea ca albul zăpezii, din pînză topită, făcută anume să îmbrace și să arate frăgezimea și zvelțețea, expresia unui mare rafinament.

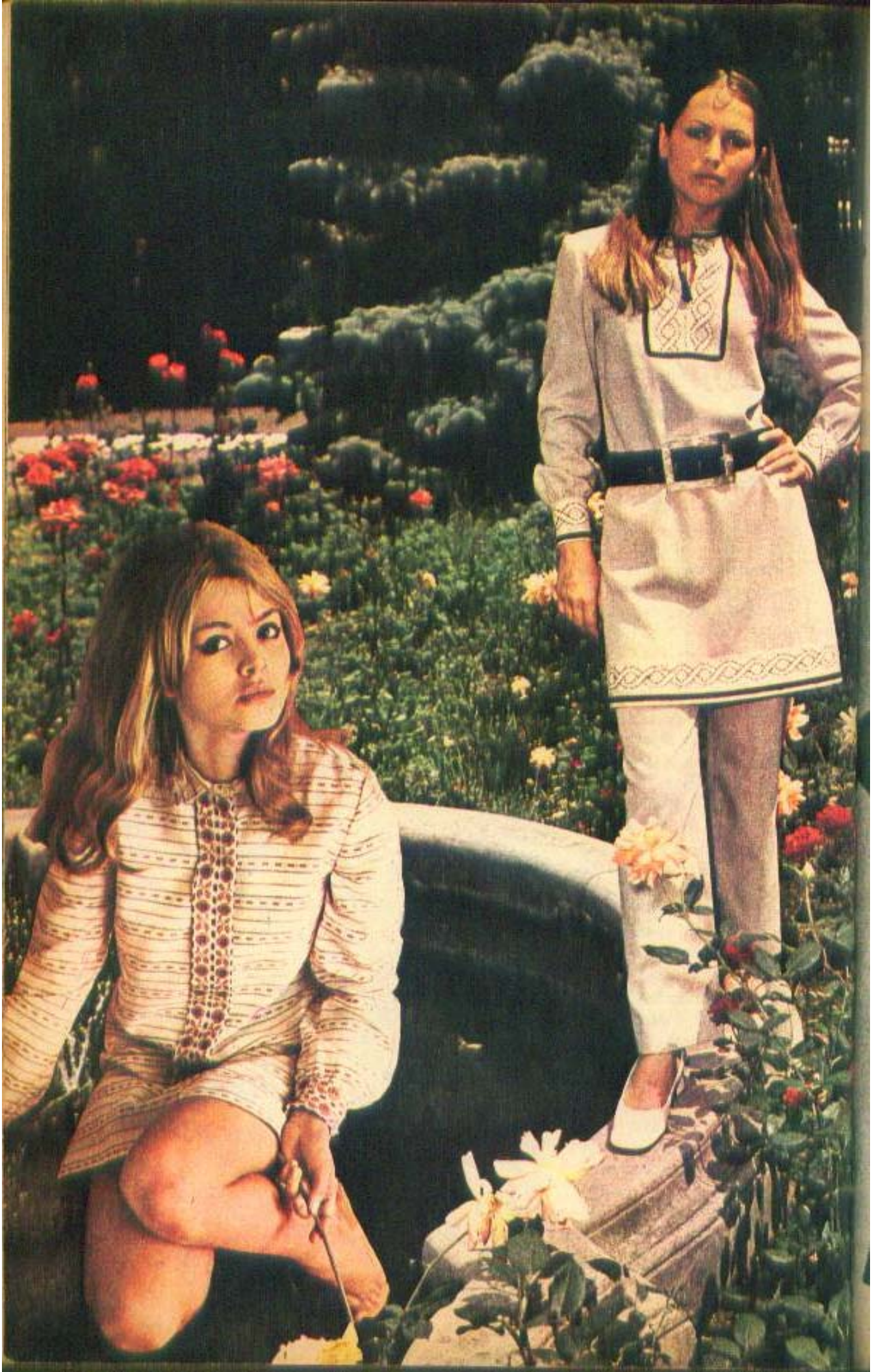
Mai apoi COLORITUL STINS, atît de iubit astăzi în toată lumea. Un colorit pe alături sfielnic, cu nuanțe voit șterse, stoarse din șingele diafan al buruienilor, cu roșu veșted, galben de frunză moartă, cu verde palid, negru solemn sau nenumărate brunuri.

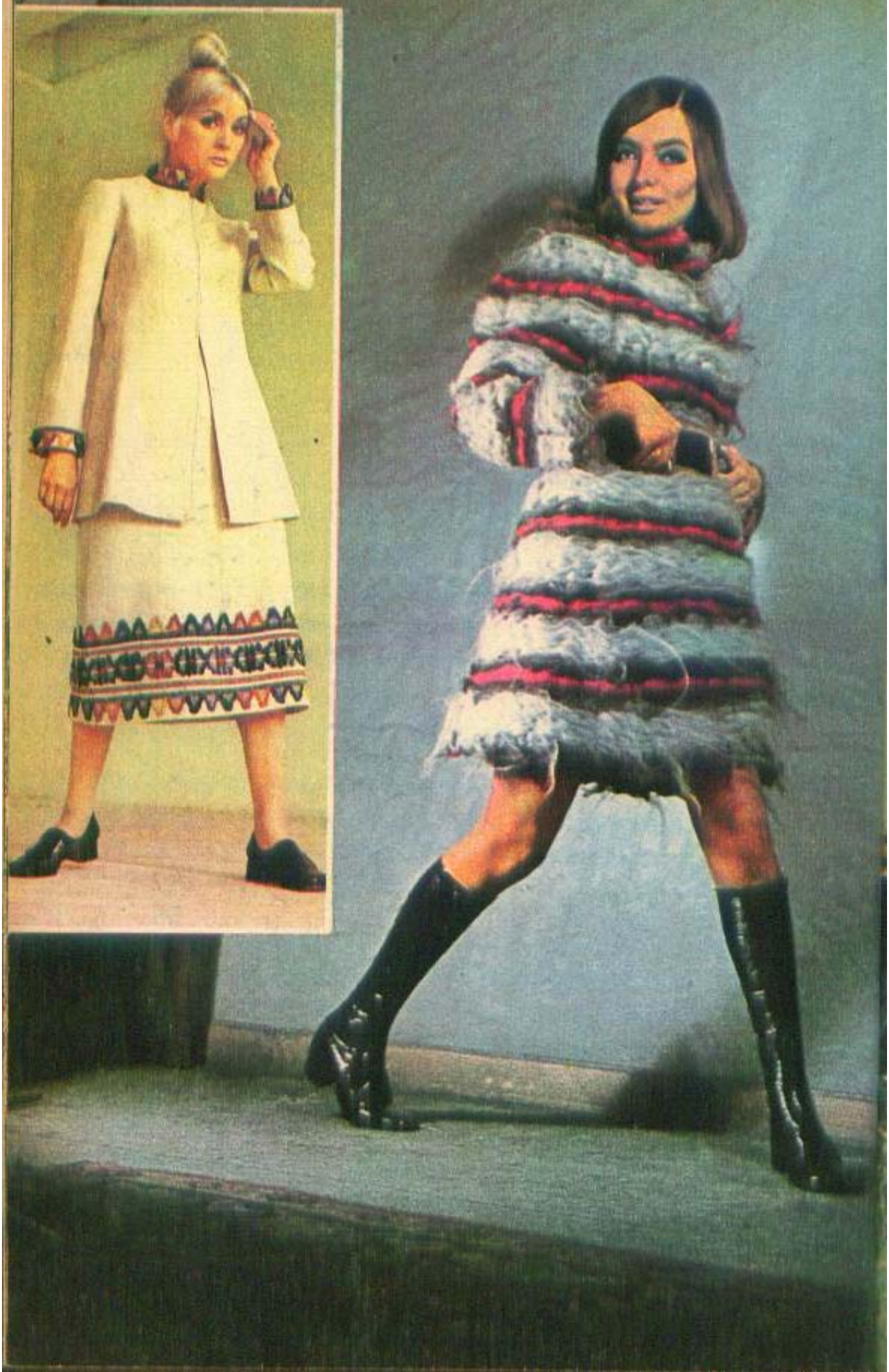
Și în cele din urmă ORNAMENTAȚIA pe care o aplică pe modelele lor cei mai mari creatori de modă din Italia și Franța, o ornamentație mai ales de un geometrism drept, liniar, care refuză virtuozitatea în sine, sesrbădă și uscată, care ascunde vibrație, însuflețire. «Euclid corectat de zvîcnirile sîngelui» — cum spunea același Blaga.

Nu, nu e nouă revenirea modei la folclor ca la un izvor înnoitor; se explică mai ales acum, cînd se caută cu atîta fervoare inedit. Succesul european al modei folclorice românești nu este doar acceptarea la un moment dat a unui original costum, ci revelația, descoperirea și valorificarea unei arte de o inestimabilă valoare.

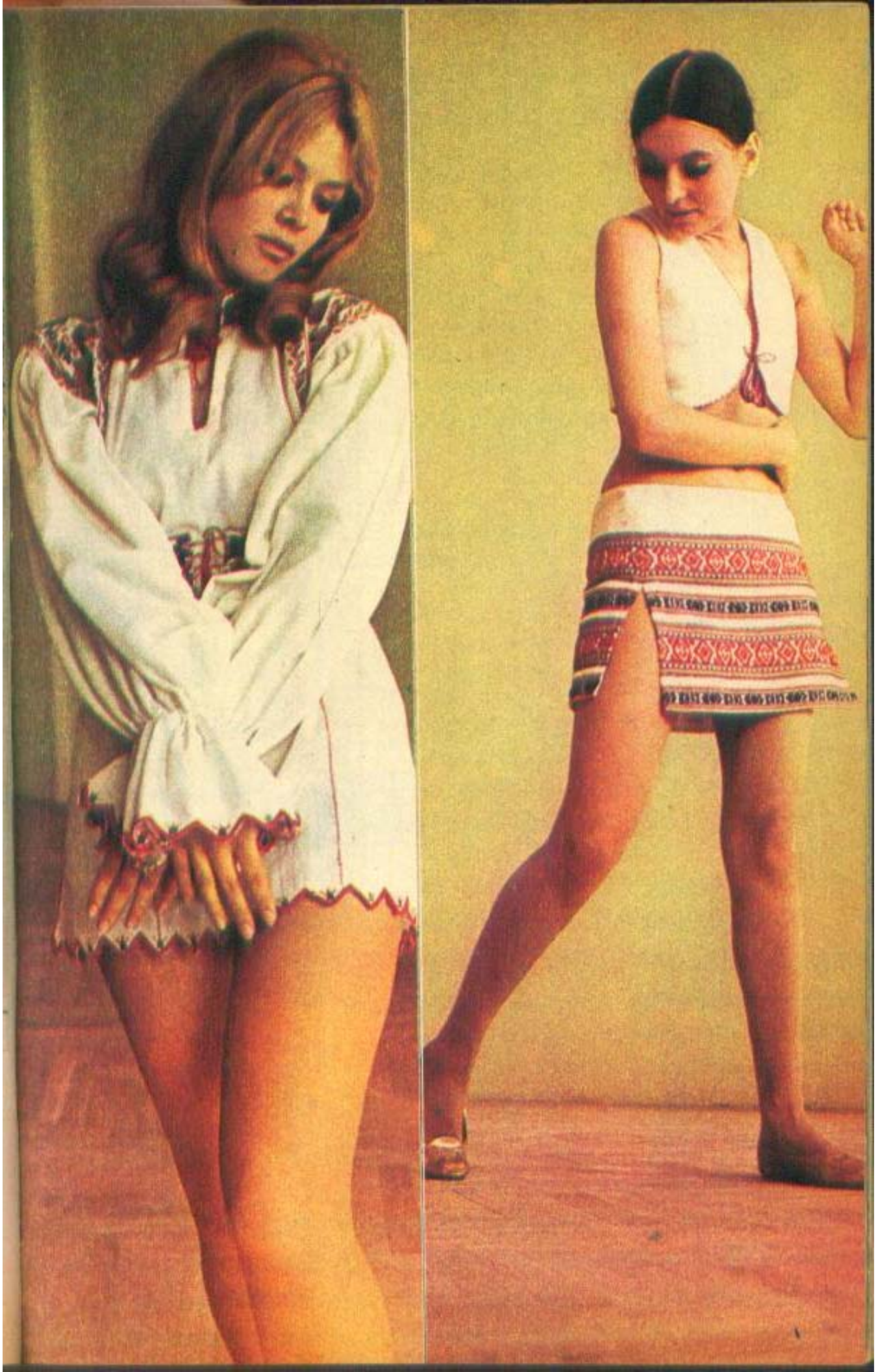
Însăși cunoscuta cîntăreață Mireille Mathieu a adoptat moda folclorică.

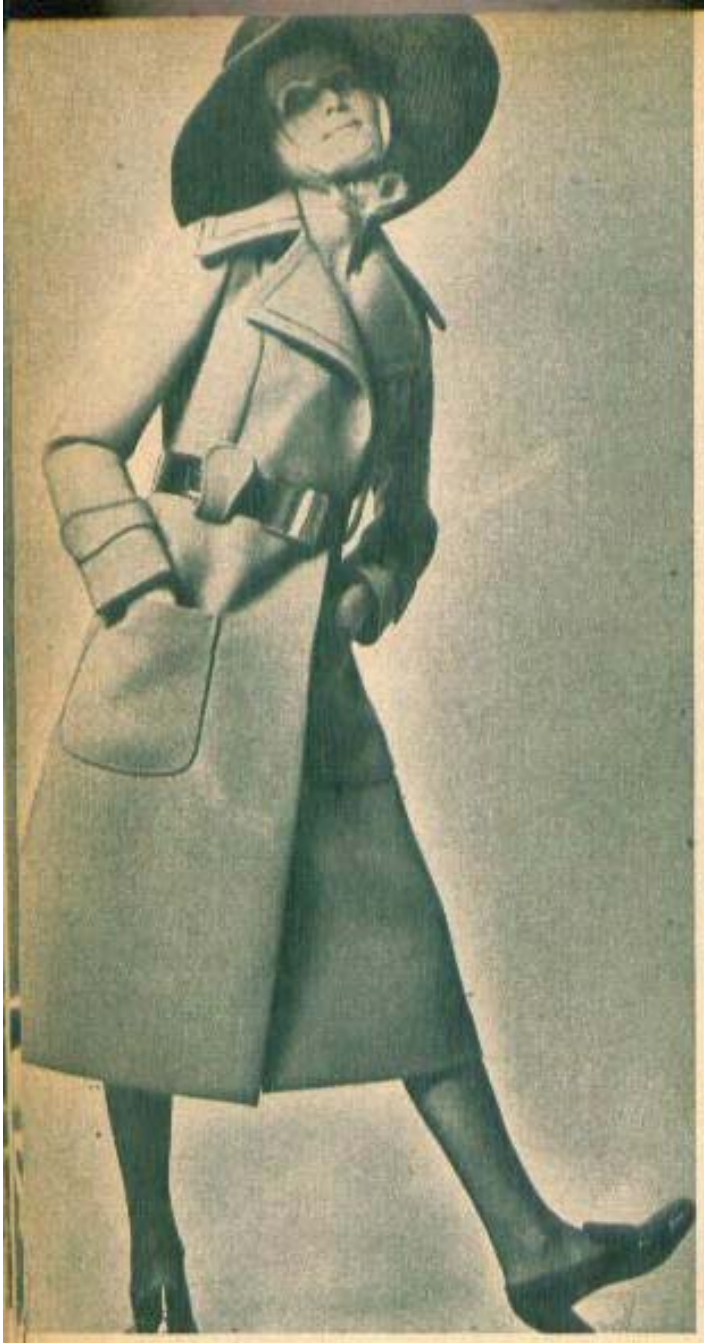
«Rochia venită din România este marea noutate» — astfel prezintă revista italiană «Grazia» creațiile noii mode «folk».



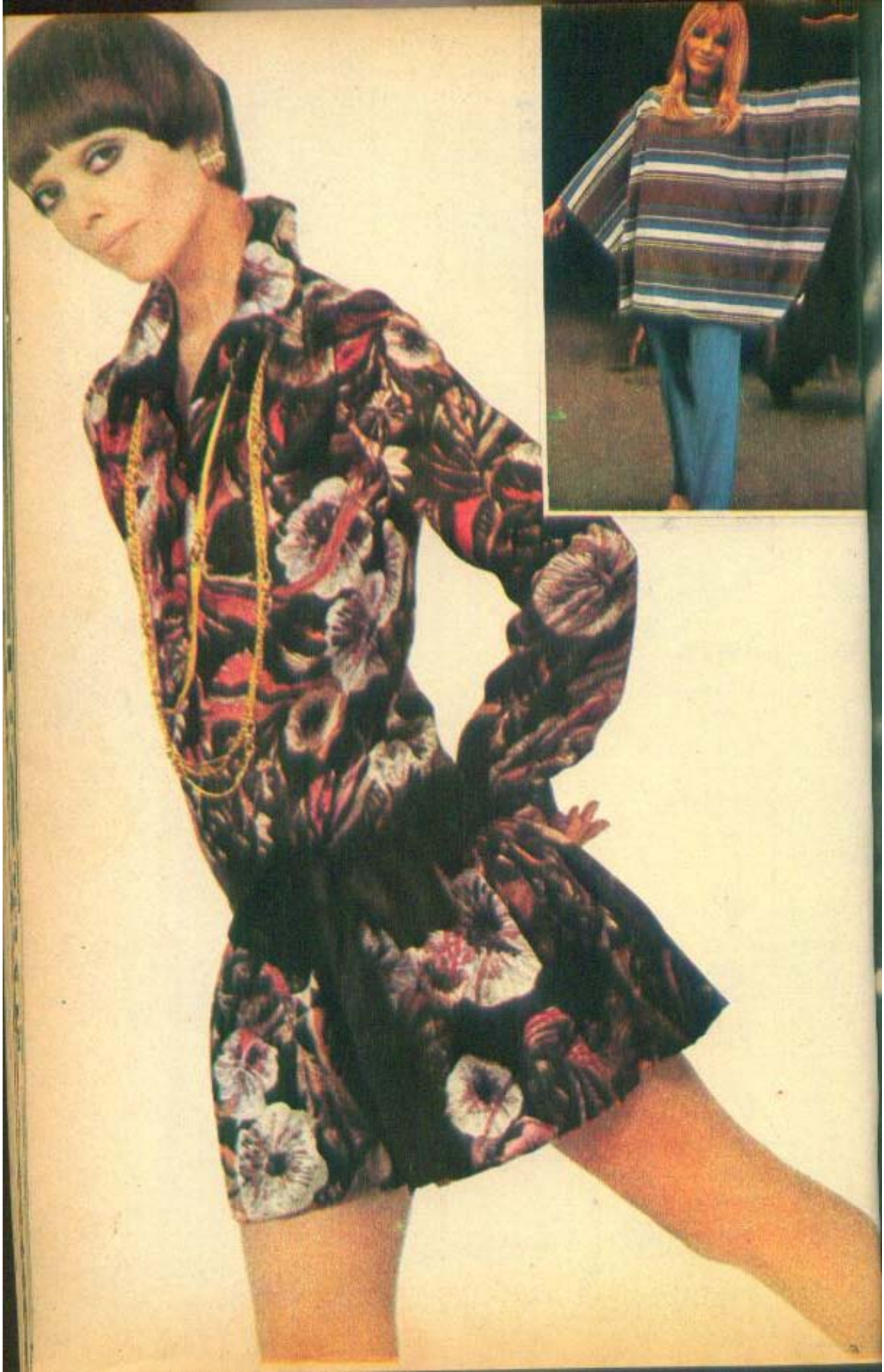


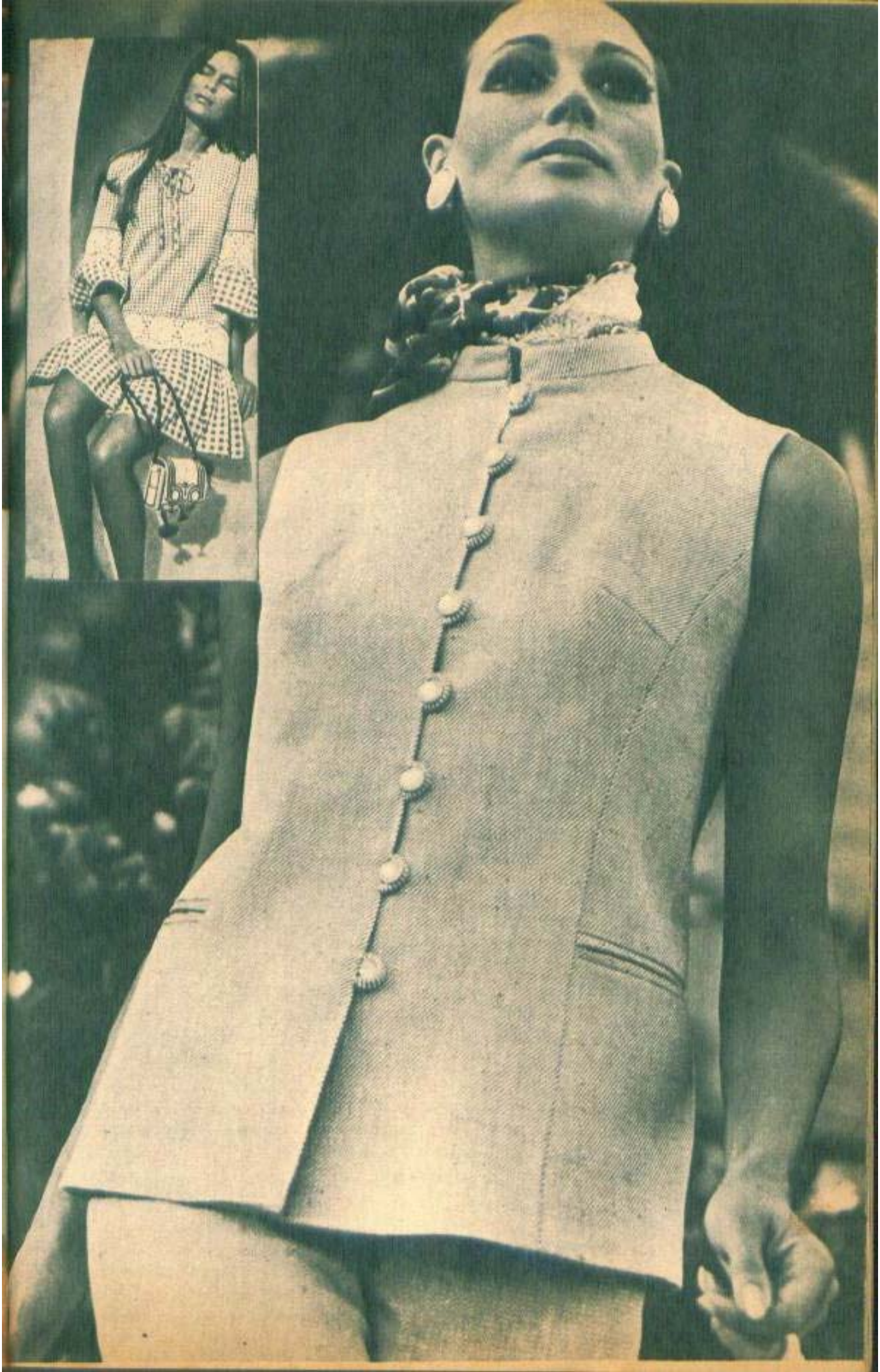
Direcția de artă populară
și meșteșuguri artistice
U.C.E.C.O.M.

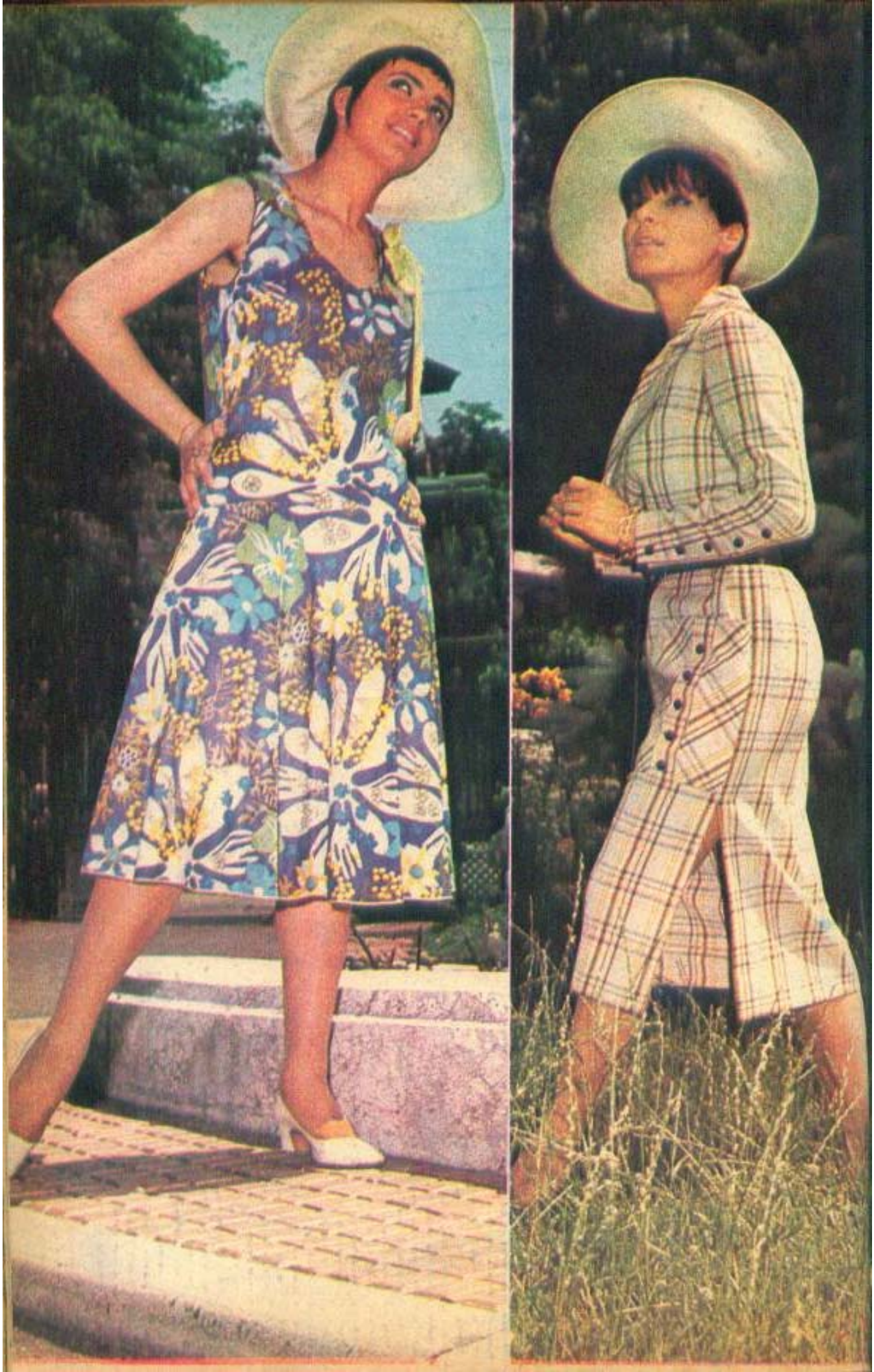


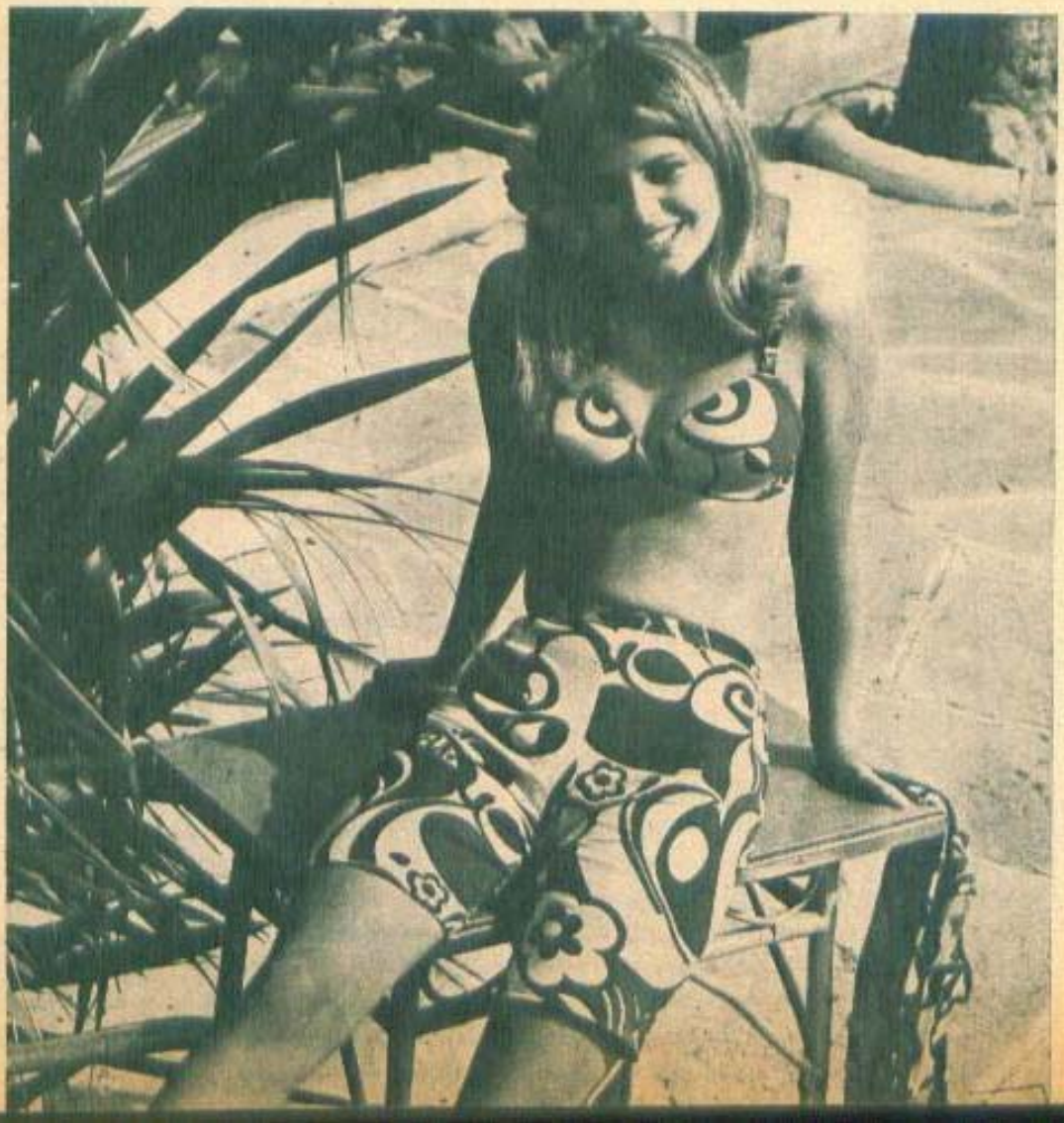


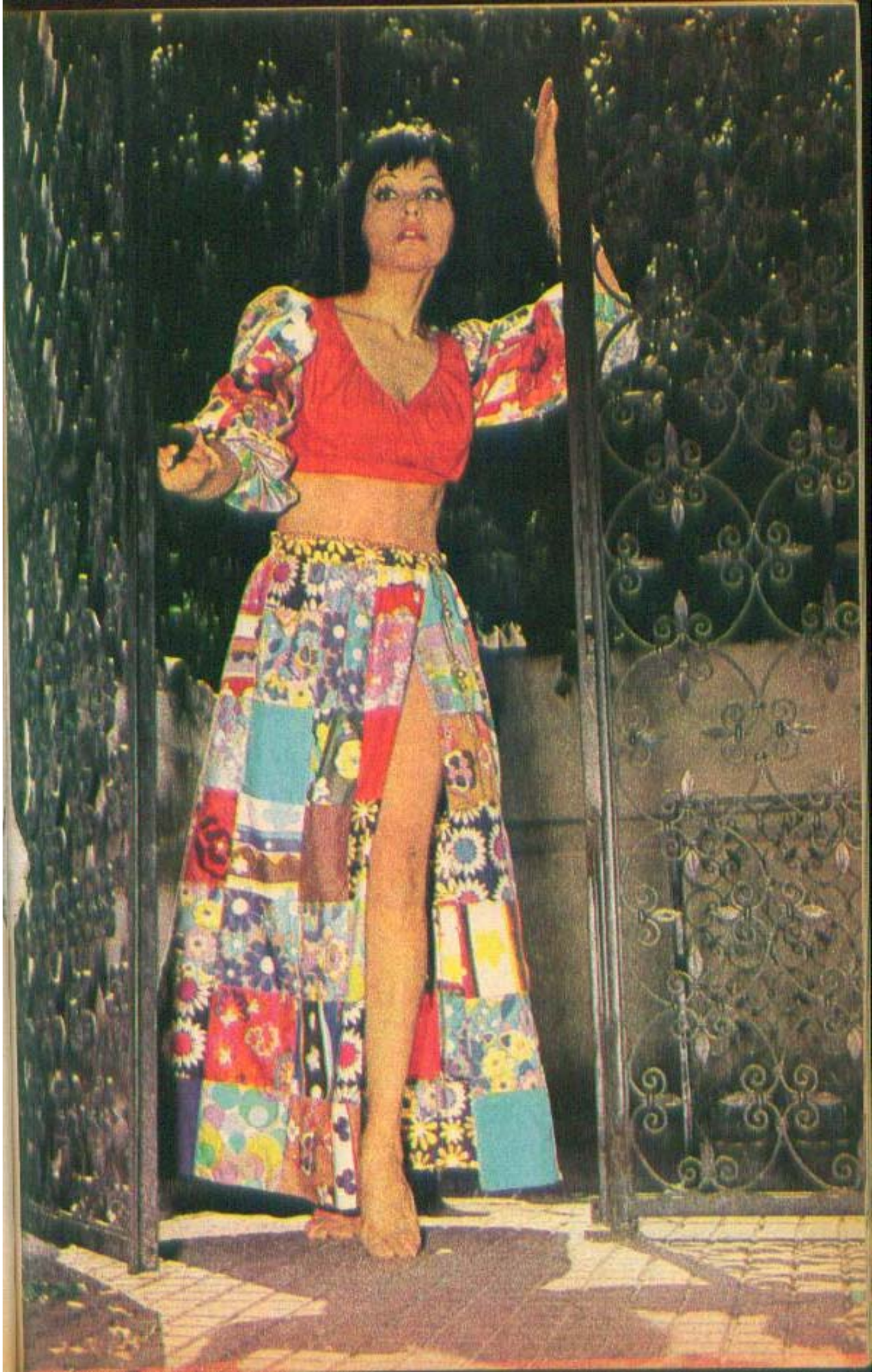
Combinatul de confecții
și tricotaje București

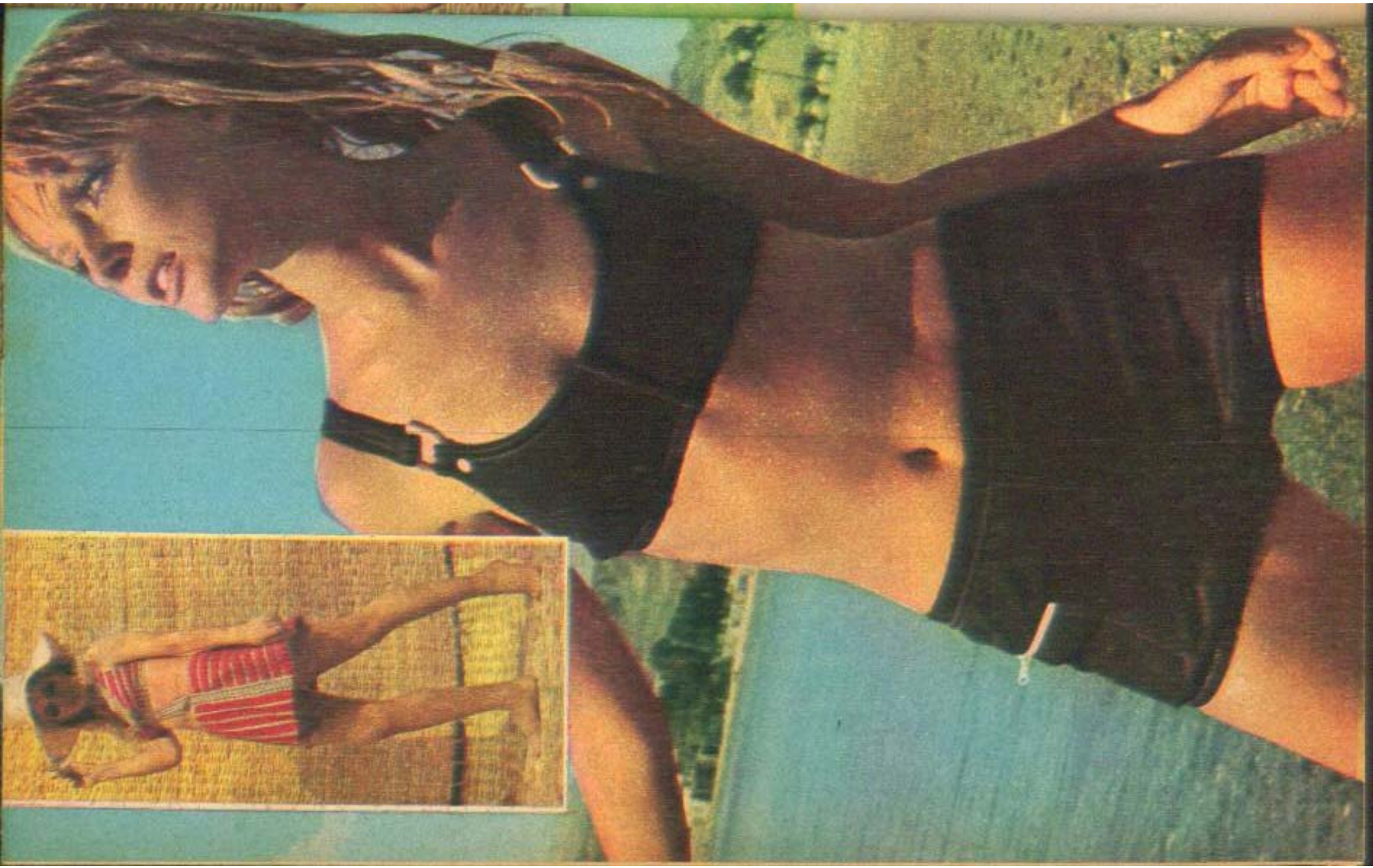


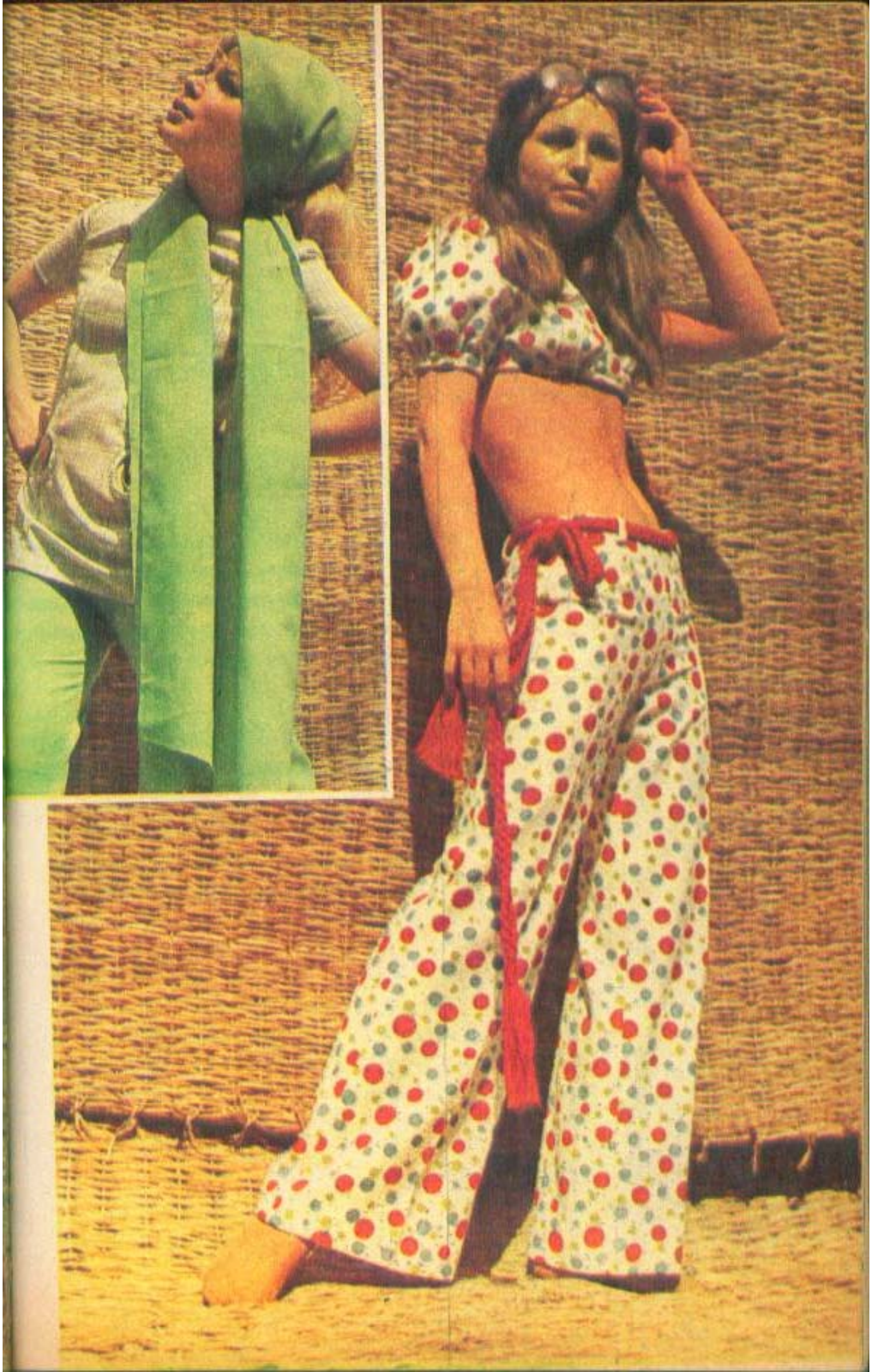


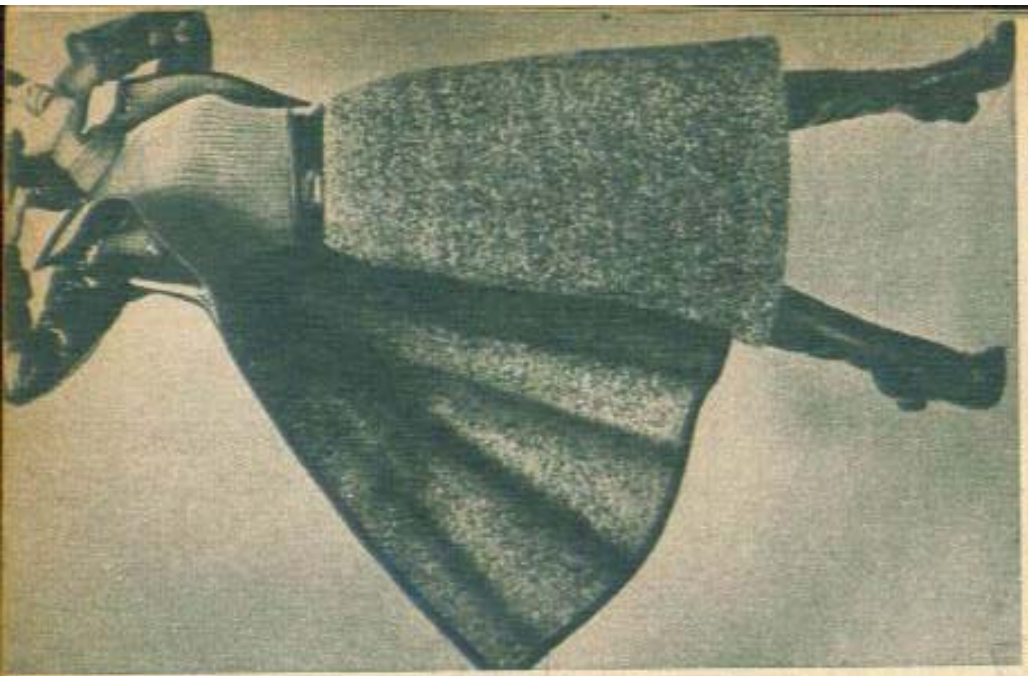


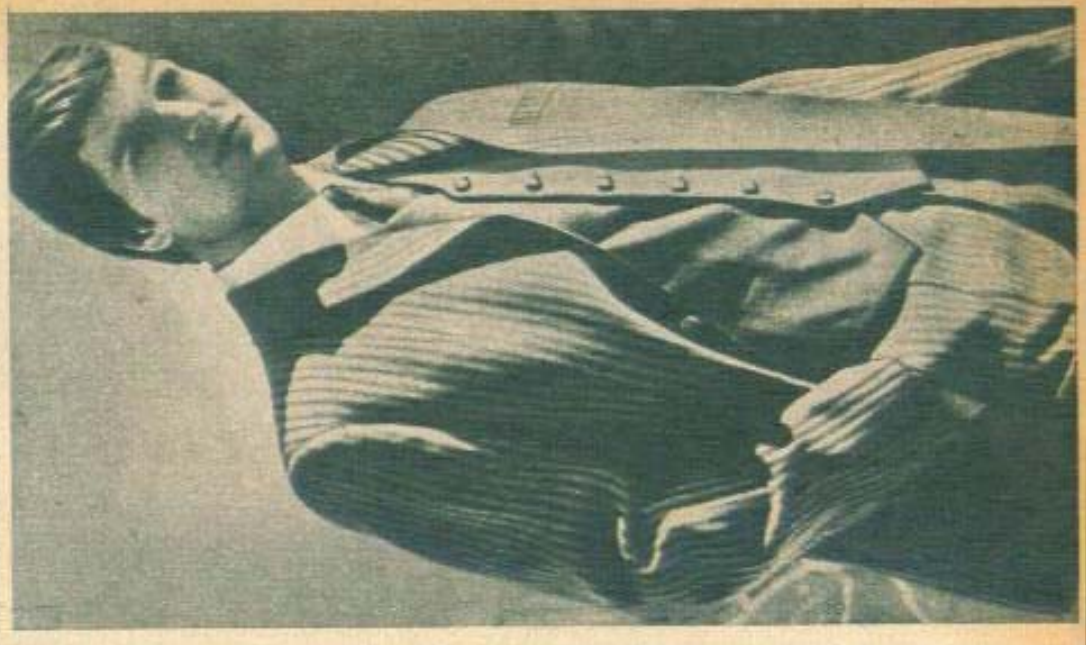


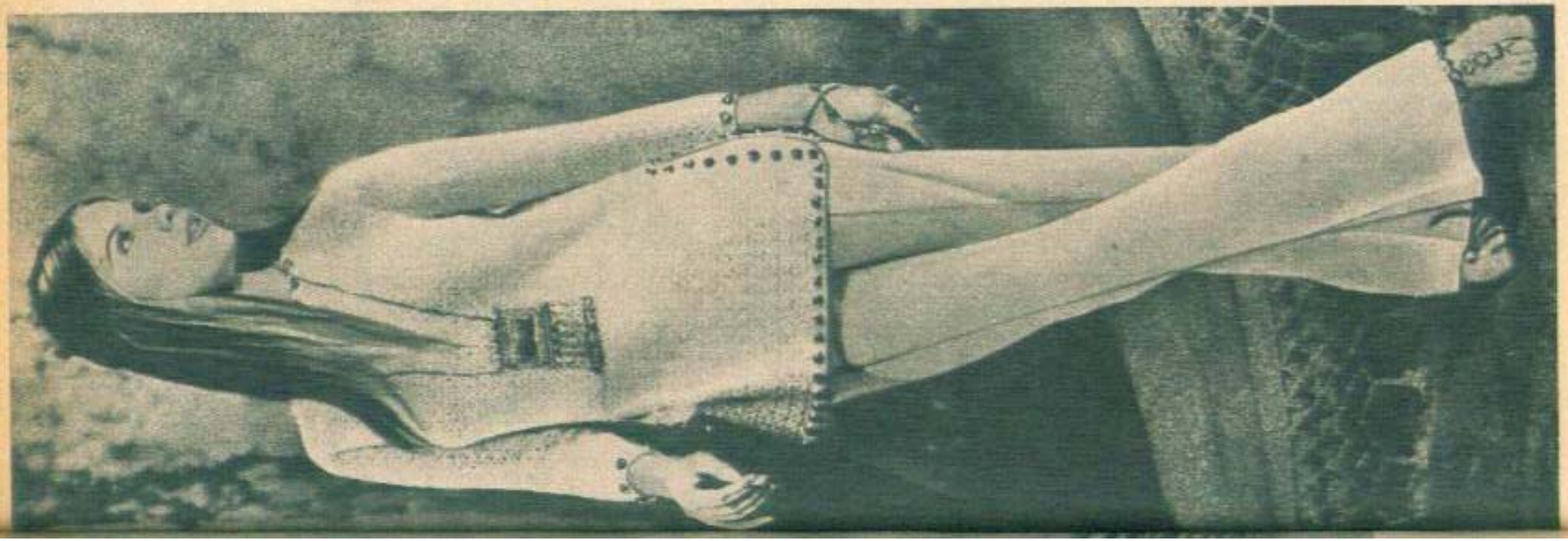


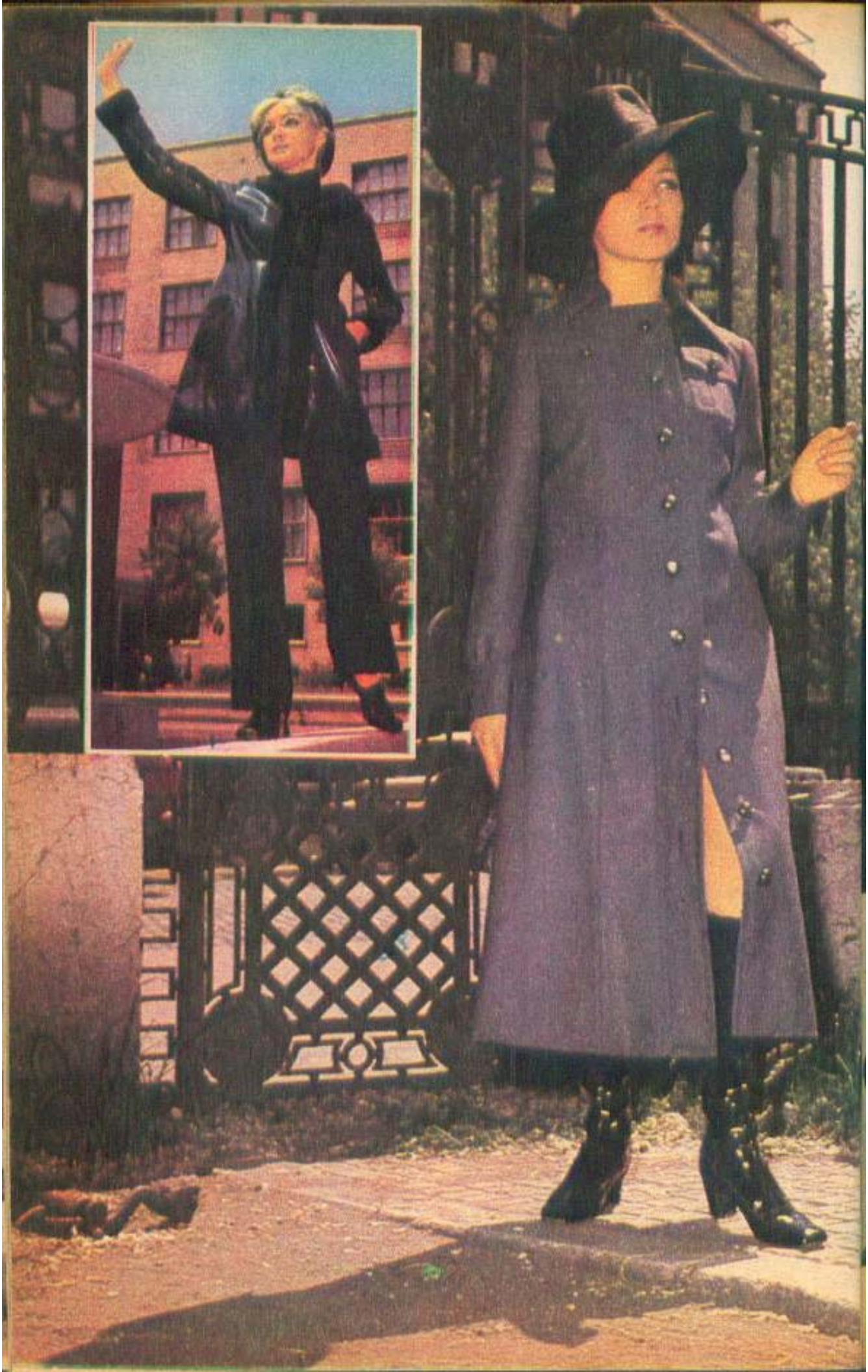


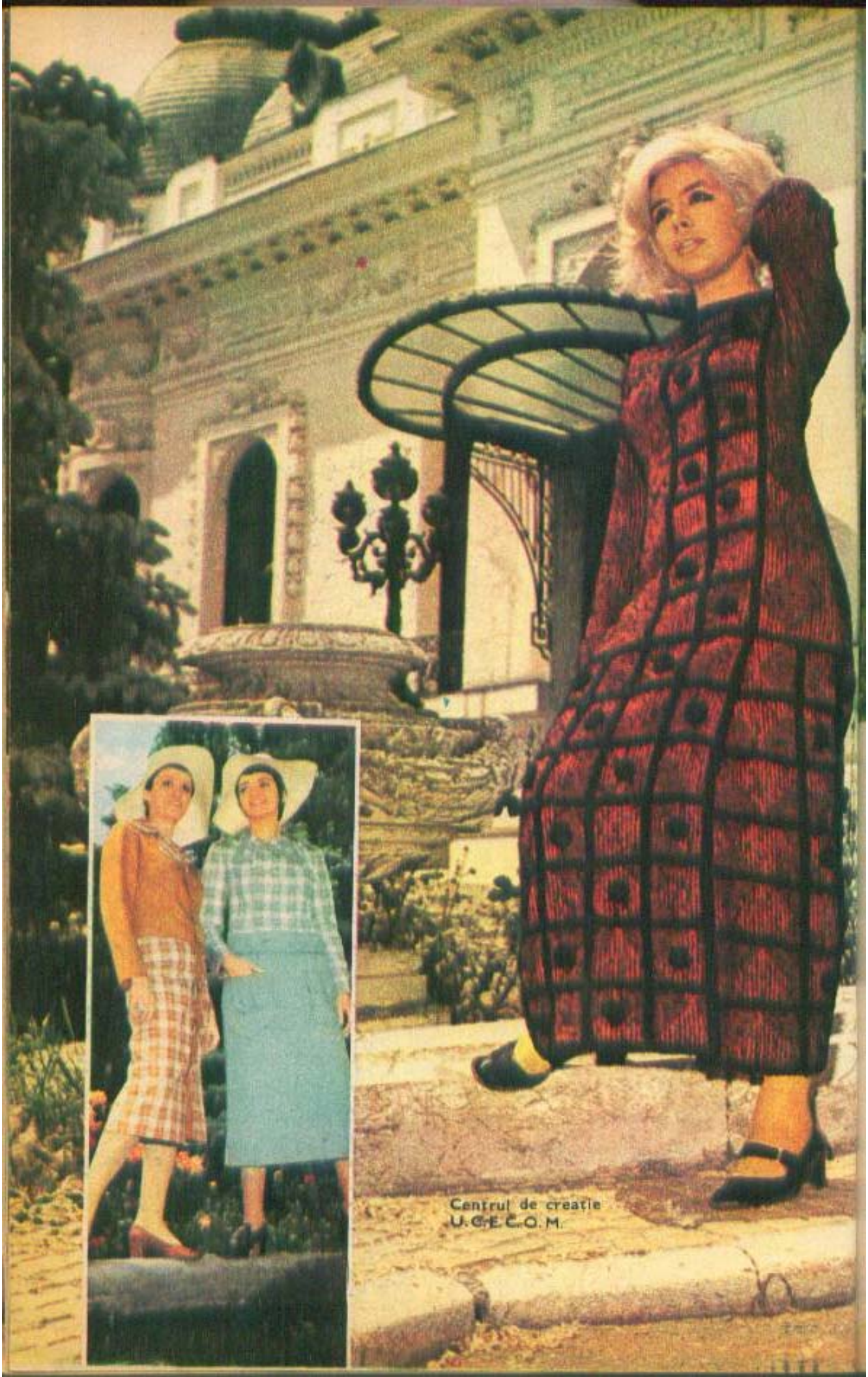




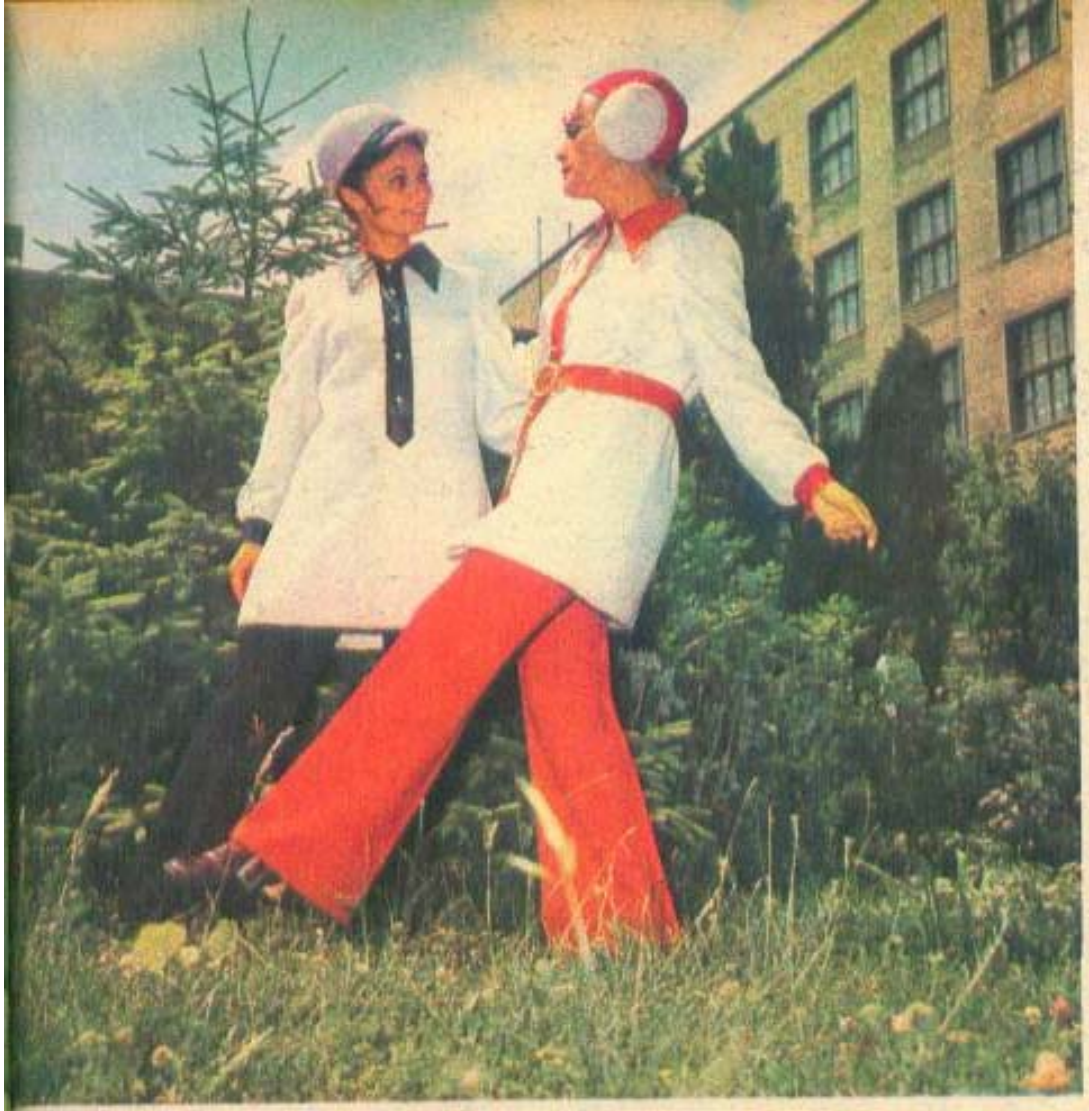




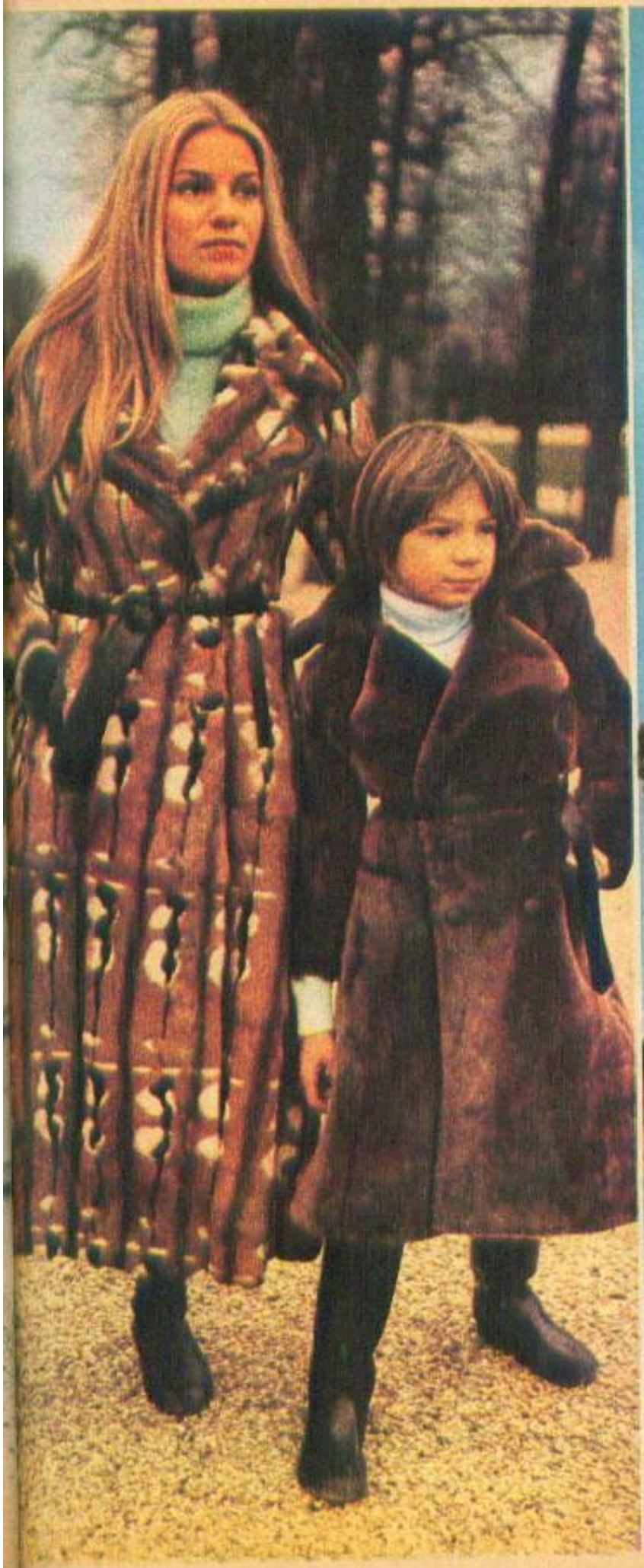


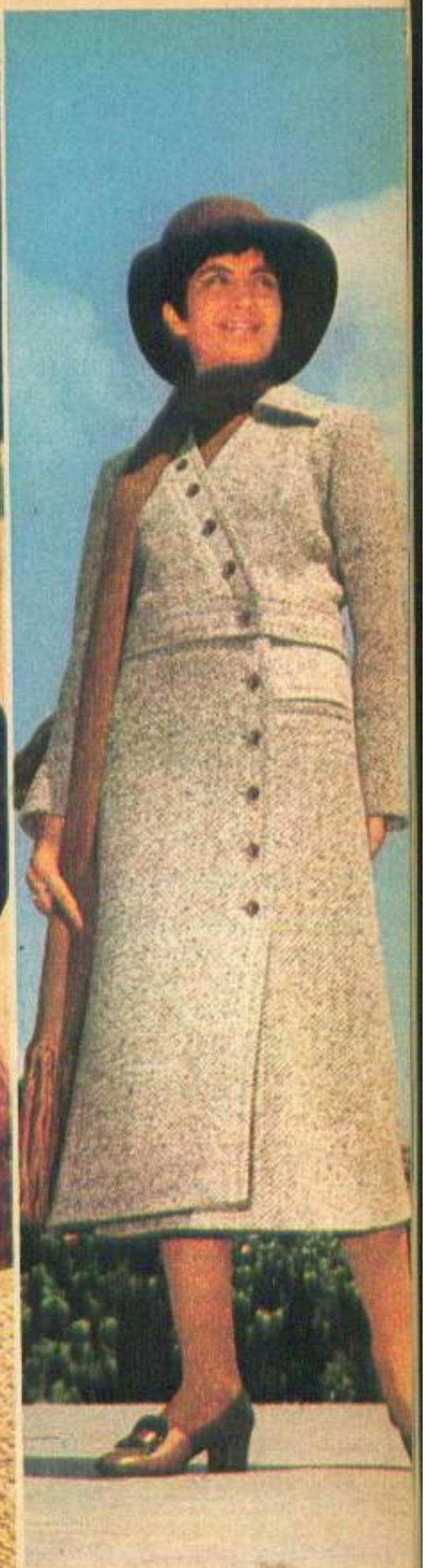


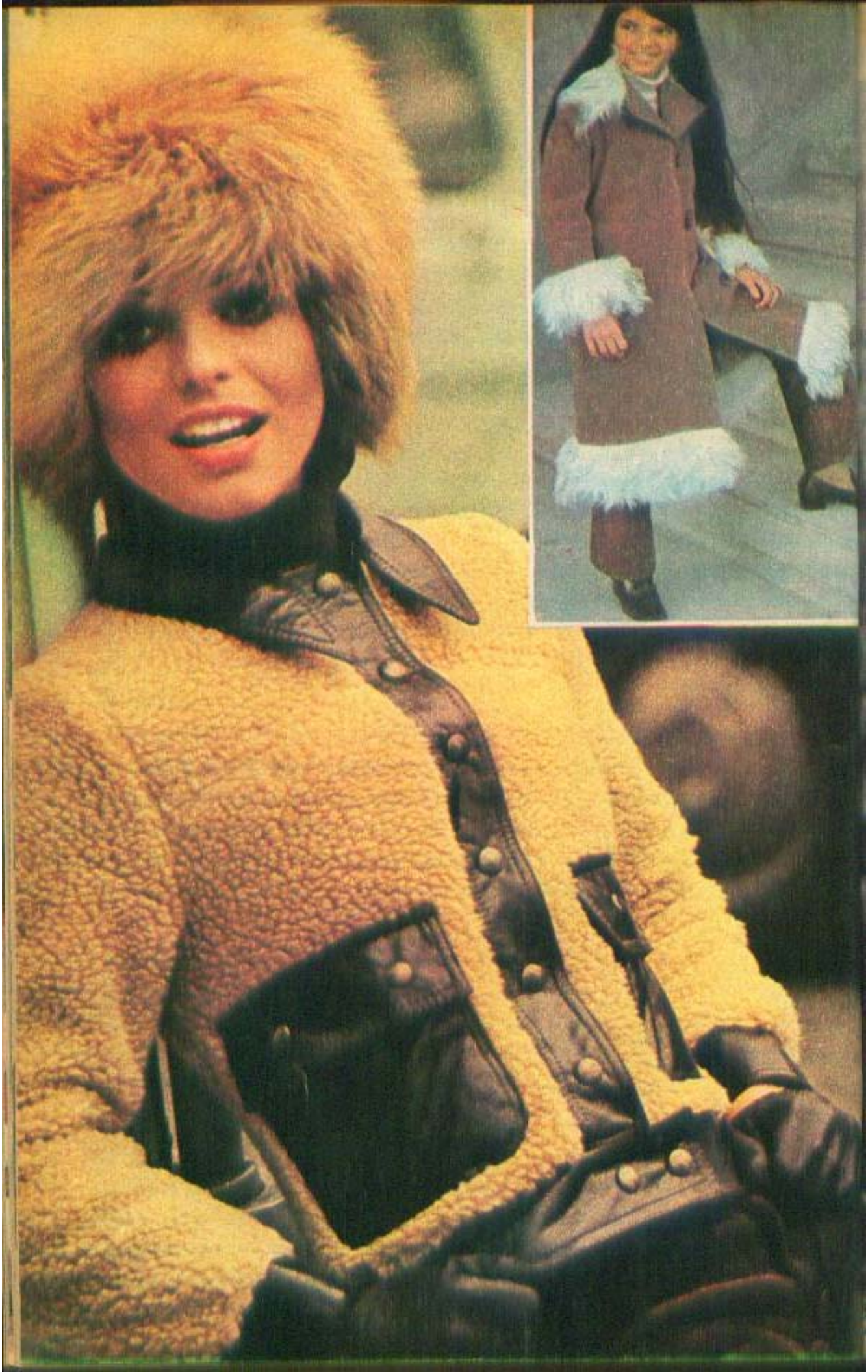
Centrul de creație
U.C.E.C.O.M.

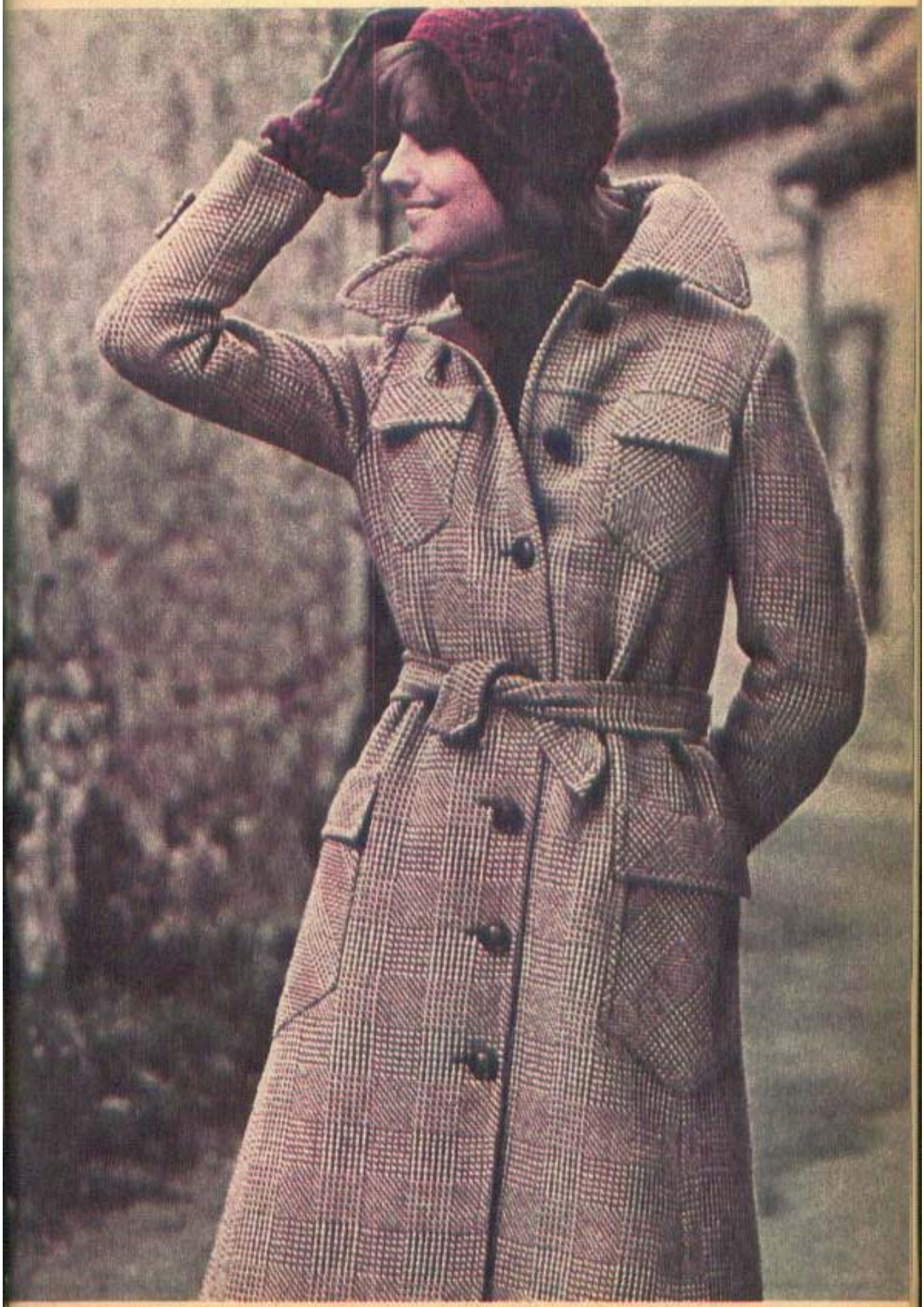


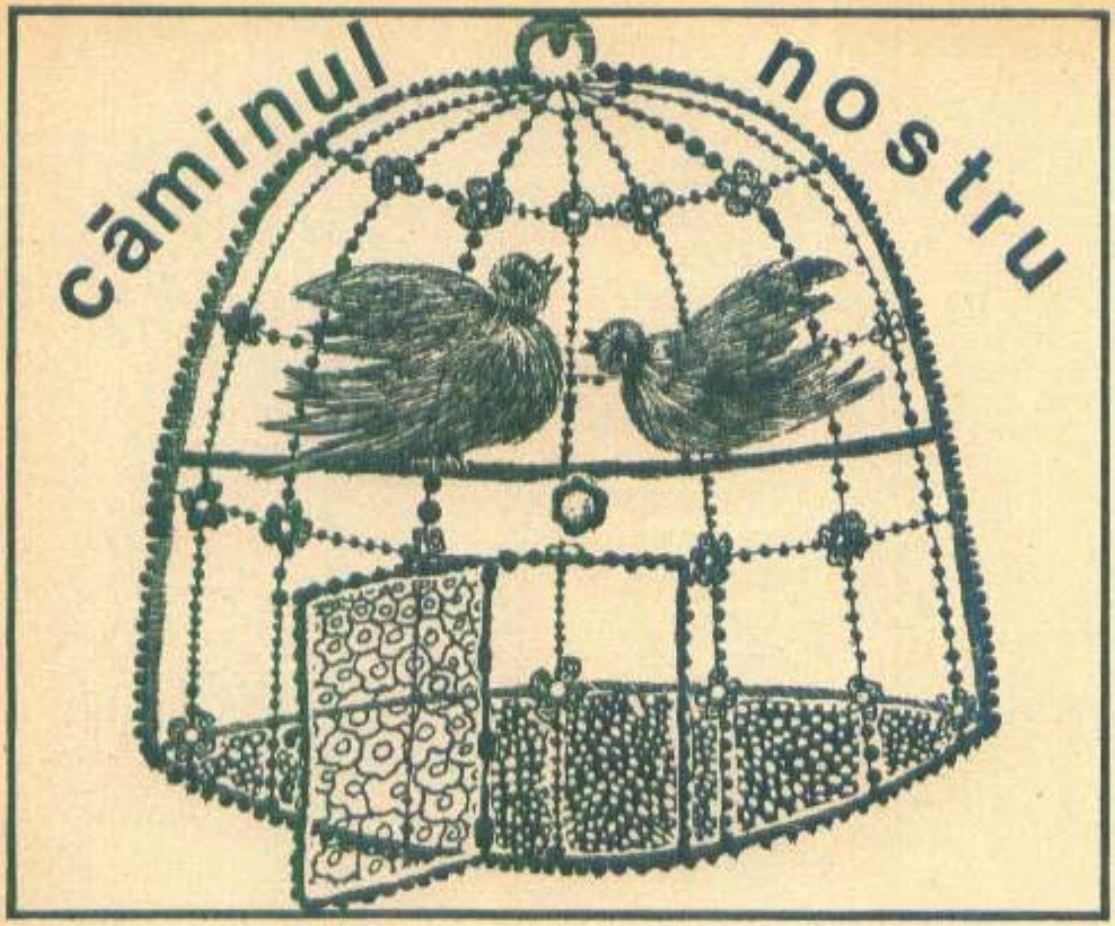
Combinatul de confecții și tricotaje **București.**



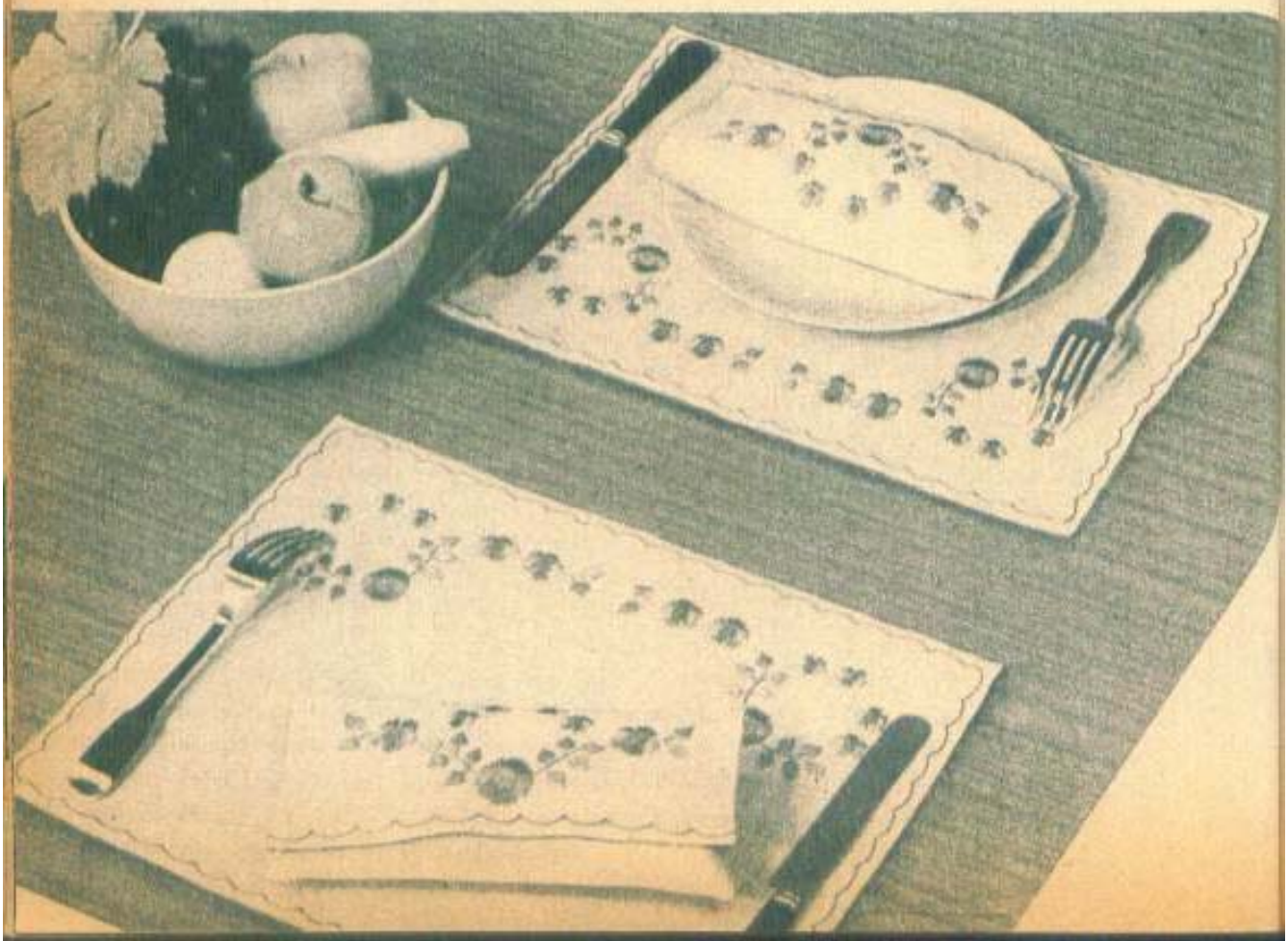








Reabilitarea broderiei



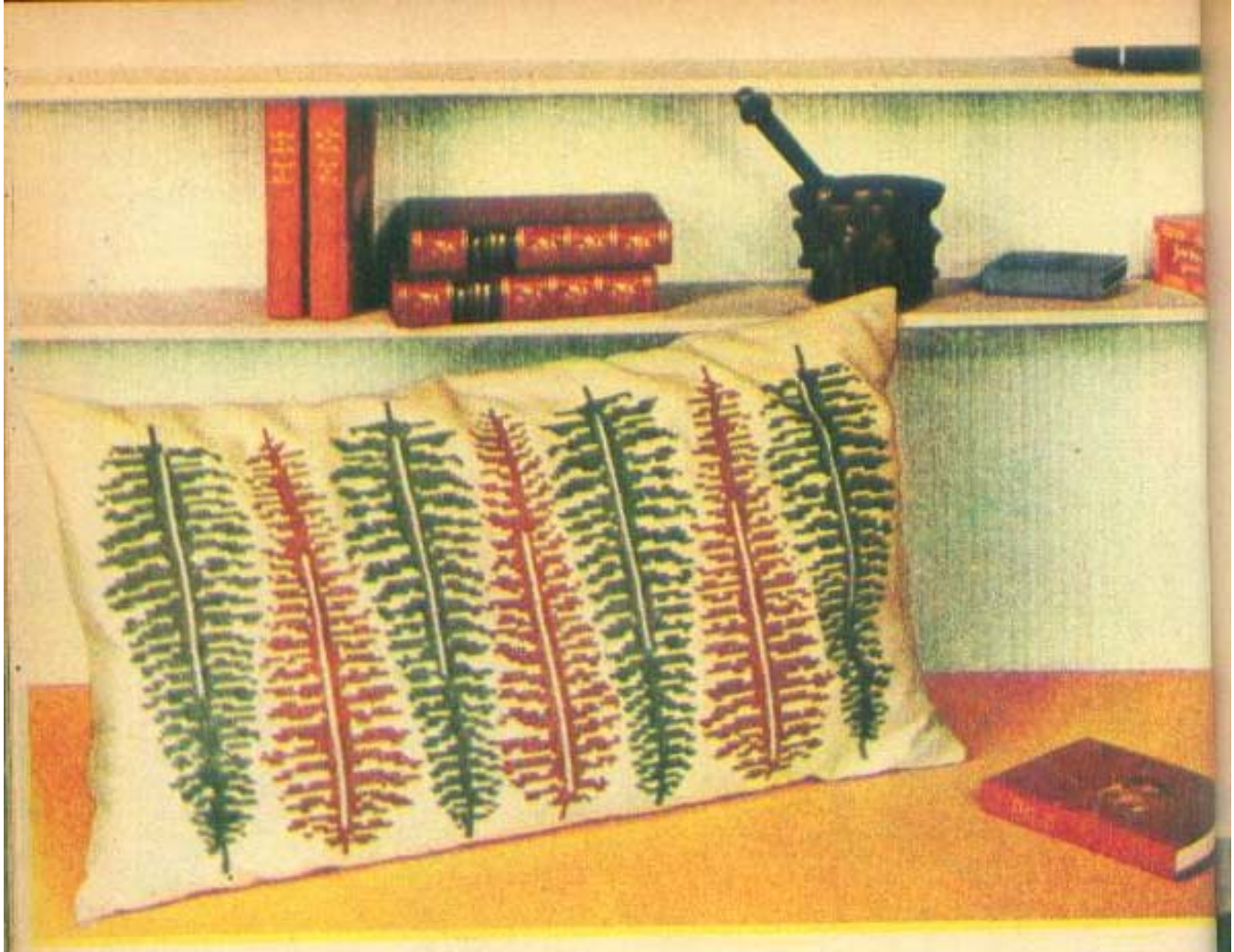
Pentru o masă dreptunghiulară o garnitură compusă din şervețel pentru tacîm şi un plic pentru păstrat şervetul de masă, şi totul împodobit cu flori de cîmp.

Şervețelul are 30 × 40 cm, iar plicul 11 × 22 cm (închis).

La pagina 262 găsiți amănunte.

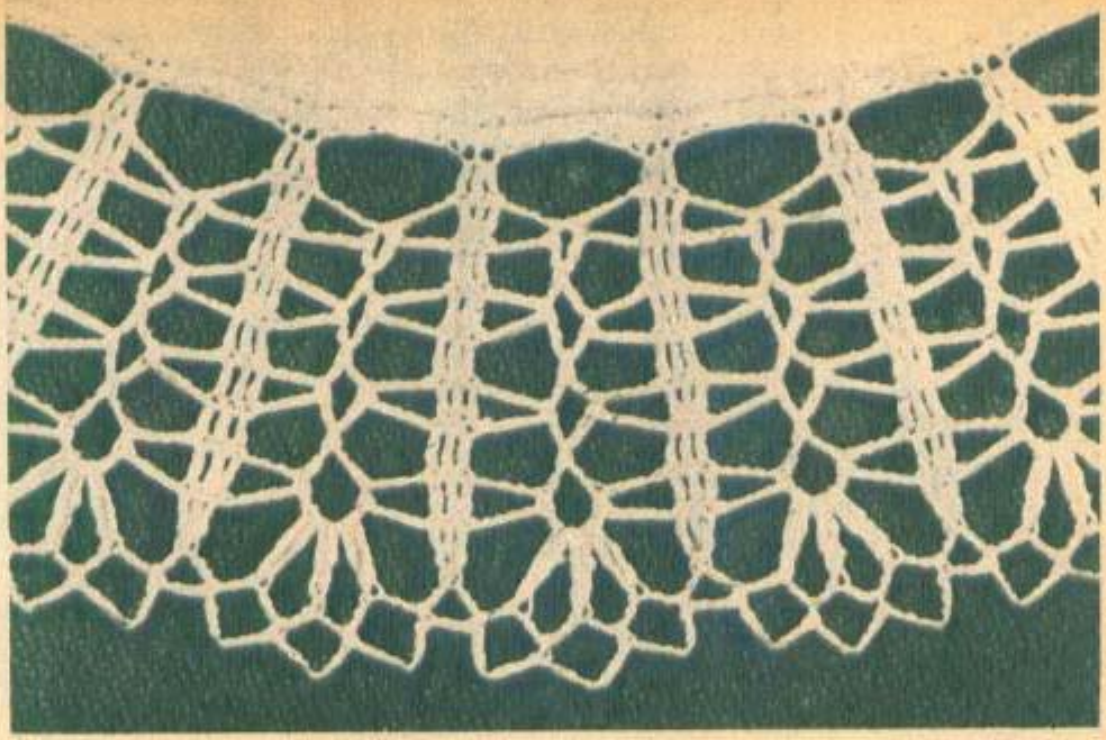
Broderie decupată şi în barete pe pînză albă: o față de masă pătrată — cu latura de 1,20 m — avînd drept motiv crizanteme şi flori de cîmp. Bordura este din dantelă. Broderia se realizează ton pe ton.

Explicații amănunțite asupra modului de lucru găsiți la paginile 266—267.



Ferigile formează cîteodată un covor în pădurile noastre, dar acasă la dv. ele pot forma un element decorativ, în punct de cruciuliță, pe o pernă. Motivul mărit îl găsiți la pagina 264.

Pentru o măsuță rotundă un mileu din pînză colorată pe care sînt aruncate flori executate în broderie umplută. Modelul îl găsiți la pagina 267.

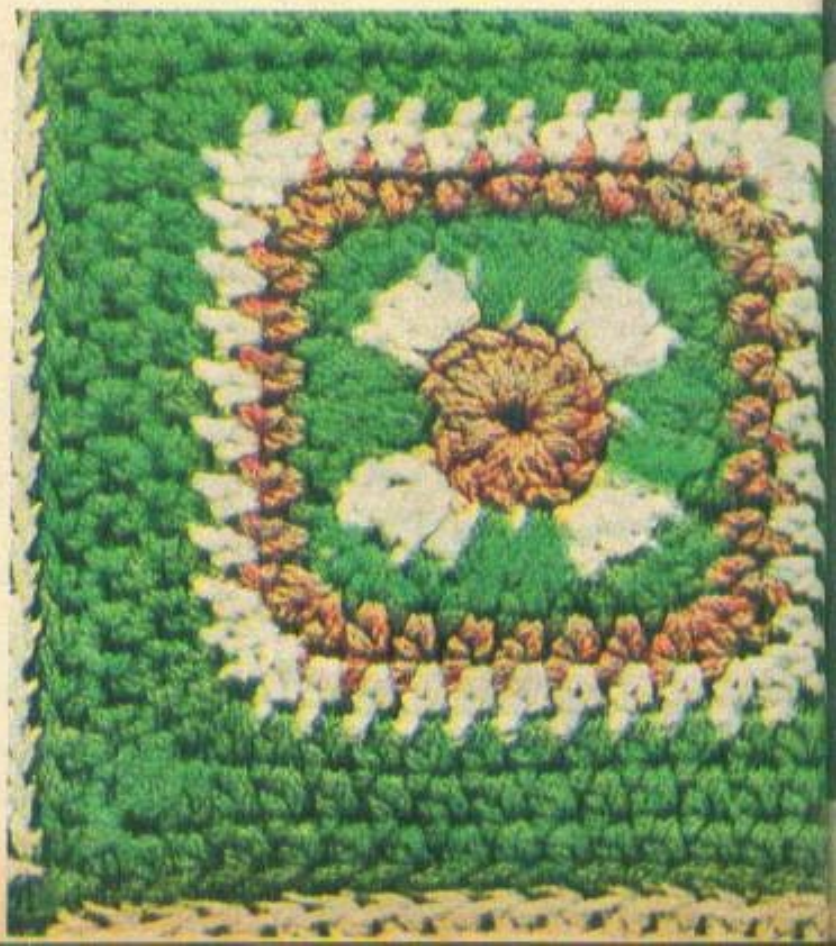


Ambianță rafinată: o garnitură de șervețele avînd mijlocul din pînză, iar marginile croșetate, constituie un suport elegant pentru serviciul de cafea. Fragmentul mărit al dantelei vă poate ghida în executarea ei.

Fiecare dintre noi are un taburet, un scaun care de mult și-a trăit traiul și pe care îl putem reîntineri schimbîndu-i îmbrăcămintea. Posibilități sînt nenumărate: fie lucrînd pe pînză de sac un motiv în cruciulițe — gen tapiserie, fie din motive croșetate.

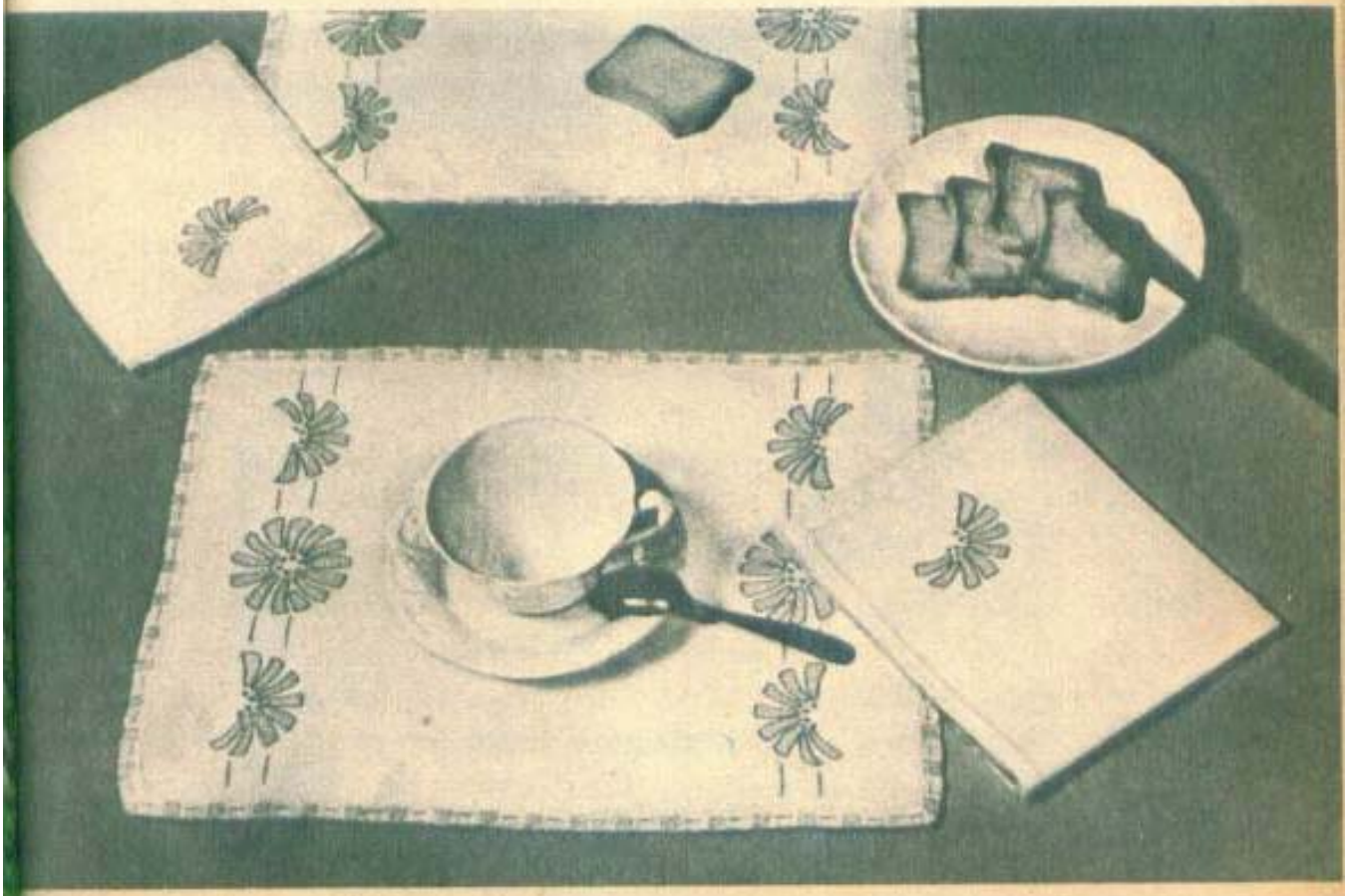
Cu această ocazie puteți folosi resturile de lînă, melană sau bumbac. Și pentru a da o notă mai modernă, realizați la fel și o pernă fantezi.

Motivele croșetate se execută mai întîi separat, în două combinații coloristice diferite, dar armonizate, și apoi se montează.

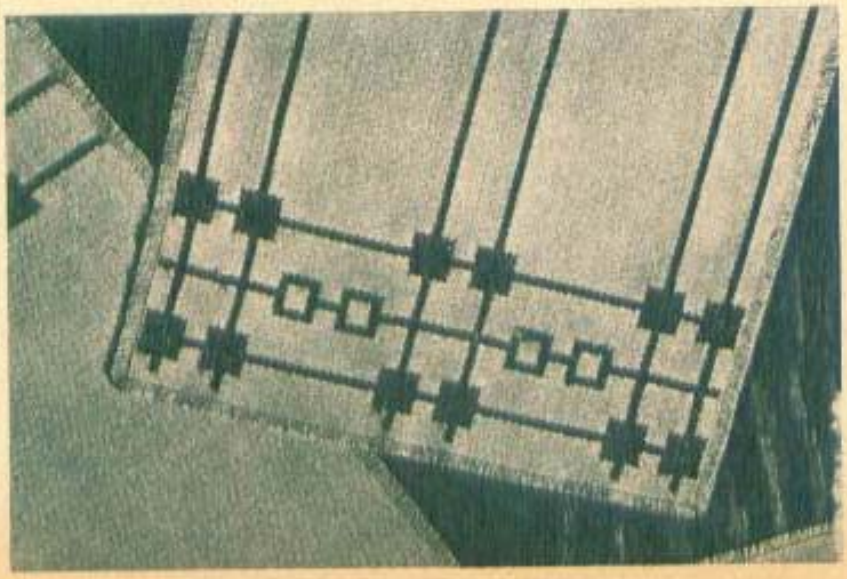


Punct umbrit, dar nu de un nor, deoarece este lucrat pe un nor de pînză albă, subțire, cu ață viu colorată.

Motivul mărit îl găsiți la pagina 268.



Variaţiuni pe aceeaşi temă: pătratul — executat în punct de cruciuliţă. Lucrat doar în contur sau umplut se poate realiza o garnitură coordonată — perne fantezi, feţe de masă, mileuri, şerveţele etc. Şi diferite modele prin jocul pătratelor.



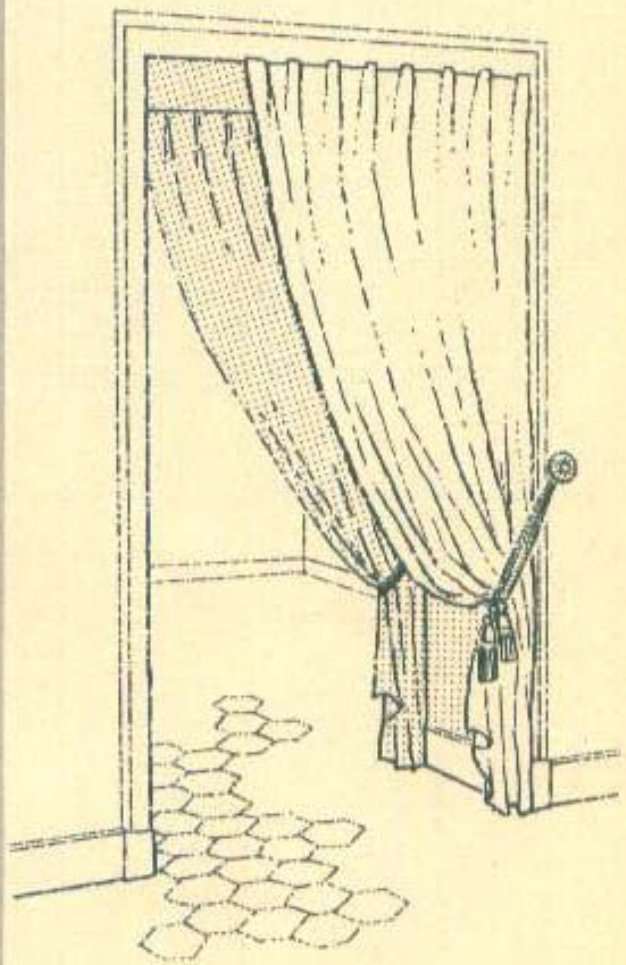
REALIZAȚI SINGURE

«UȘA» DUBLĂ

Pentru a izola două camere alăturate cărora li s-a scos ușa ori glasvandul de comunicare din motive de spațiu (ori estetice), draperia dublă compensează ambele rațiuni.

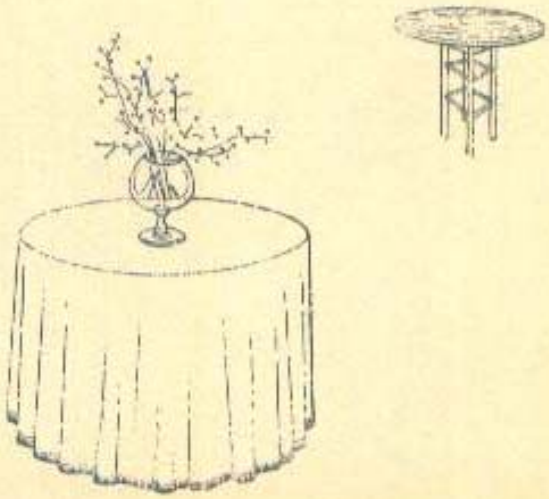
În fiecare dintre camere se fixează deasupra tocului ușii cîte o draperie dintr-o țesătură care să se armonizeze cu restul textilelor din interiorul respectiv. Se confecționează de obicei din același material cu draperiile de la ferestre ori al huselor, cuverturilor, tapițeriei. Dacă țesătura celor două uși este diferită de la o cameră la alta, dublura trebuie să fie însă totdeauna armonizată cu țesăturile încăperii de vizavi.

Draperiile din ambele camere sînt legate cu un cordon din același material ori pasmanterie, care va permite să se întrevadă dublura perdelei opuse, contribuind la efectul decorativ al ansamblului. Cele două perdele le puteți matlasa, creînd o excelentă izolație fonică, bineînțeles, cînd le lăsați în jos.

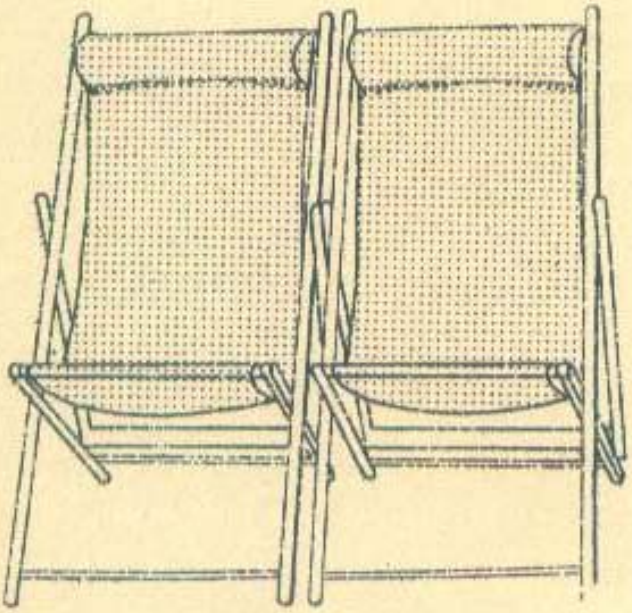


O MASĂ ROTUNDĂ

acoperită cu o față de masă lungă, de aceeași formă, căzînd în falduri, este un element decorativ care se încadrează plăcut într-un interior cu mobile mai vechi și chiar ca notă aparte, insolită, într-un interior ultrambdern. O puteți face singure, extrem de simplu. Cumpărați un taburet de bucătărie înalt de 70—75 cm. Din placă melaminată (sau aglomerată) decupați tabla mesei, cu diametrul care vă convine, și fixați-o de scaun. Acoperiți-o cu un molton și confecționați-i fața de masă dintr-un material preferat în armonie cu covorul ori cu alte țesături din cameră, cu stilul



acesteia (catifea, satin, damasc). Calculați-i dimensiunea în felul următor: de două ori înălțimea mesei plus 10 cm pentru tiv. Ca să cadă frumos, de obicei, această față de masă se căptușește.

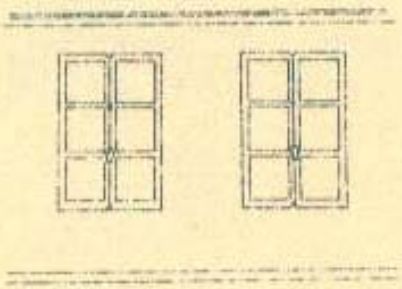


«TRANSATLANTIC» DE SALON

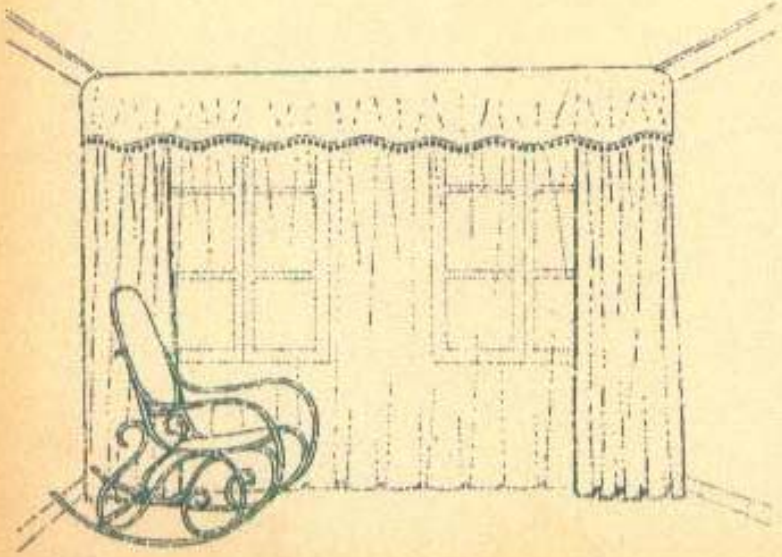
Aceste clasice scaune de grădină — șezlong — pot deveni amuzante și comode fotolii de interior, cu aspectul scaunelor de pe elegantele vapoare. Vopsiți lemnăria în alb mat și acoperiți pînza lor cu skai negru (ori culoarea preferată). Micile perniță, confecționate din burete — ștergător de baie — rulat, le fixați între pînza scaunului și skai, dînd un plus de confort noului fotoliu.

«PERETE» DESPĂRȚITOR

Pentru a izola un colț într-o cameră de zi foarte mare, un «perete» despărțitor virtual poate să aducă un amuzant efect decorativ. Cel mai simplu este făcut din panglici, pasmanterie de tapițerie, cogren etc., trecînd alternativ prin două vergele metalice, una fixată la cîțiva centimetri de podea, cealaltă la cîțiva centimetri de plafon.



Acest paravan, care pune o pată de culoare în camera respectivă, poate «ascunde» o canapea sau un birou. Dimensiunea și materialul depind de gustul și fantezia fiecăreia.



MASA DEMONTABILĂ

Se realizează extrem de simplu, în grădina, pe balcon, într-un antreu, în camera de zi oriunde aveți nevoie, și o puteți desființa oricînd. Pe două scaune pliante (de pescuit, de voiaj, se găsesc ușor în comerț) așezați o blană de scîndură geluită, de lățimea preferată, din foaie melaminată, din placă aglomerată vopsită în culoarea dorită... Mai puteți utiliza planșeta de bucătărie ori scîndura de călcat, dacă are formă regulată.

FERESTRE ÎMPREUNATE

● Dacă stați într-o casă veche, cu perechi de ferestre înguste, le puteți anihila acest aspect demodat și inestetic printr-un truc foarte simplu, unindu-le cu o singură perdea. Montați o singură galerie și o perdea din tul de nylon foarte bogată, încadrată de draperii ca pentru o unică fereastră. Ca să accentueze și mai mult impresia ferestrei unice, fixați și draperia transversală care escamotează pervazul de sus.

● Unei ferestre prea înguste îi puteți da impresia de lărgime montînd pe o galerie lungă, de o parte și de alta, draperii. Ele nu vor escamota decît tocul ferestrei, desfășurîndu-se pe perete.

DEPOZITUL DE JUCĂRII

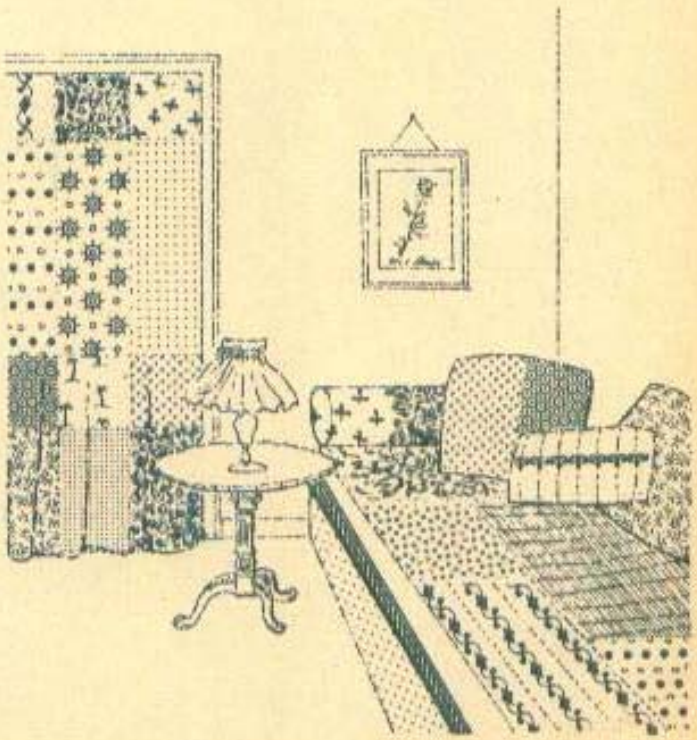
O soluție simplă cînd nu aveți spațiu unde să depozitați jucăriile copiilor. Un paner, un coș de nuiele, care l-a purtat pe copil cînd era sugar, agățat de tavan. E bine să-l montați printr-un sistem de scripeți, ca să poată fi manevrat ușor de copil, să-l poată aduce jos ca să ia jucăriile.

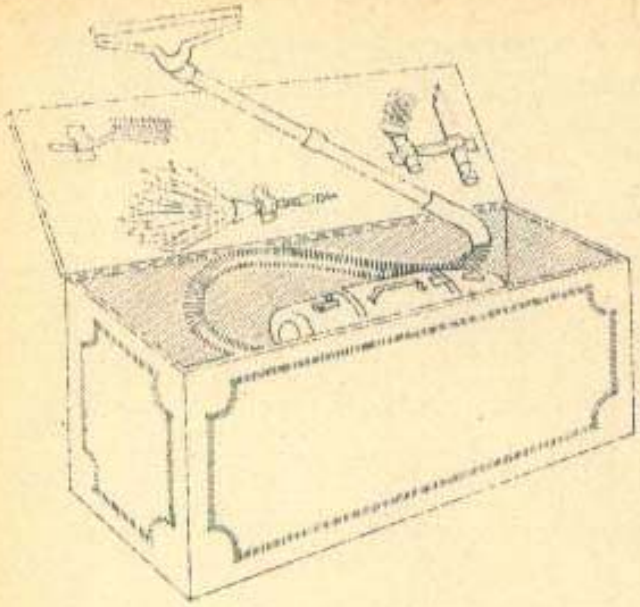
PENTRU UN COLECȚIONAR DE FARFURII VECHI

O excelentă soluție: pe o ușă ori direct în perete (de obicei în colțul unei camere), etajere foarte înguste (5 cm), cu un șanț obținut printr-o stachetă bătută perpendicular pe poliță.

PENTRU CAMERA UNEI ADOLESCENTE: INSOLITELE «PETICE»

O draperie și o cuvertură confecționate din bucăți de contexturi cu imprimeuri diverse, alese cu îndrăzneală — fără să lipsească însă obligatoria lege a armoniei coloristice și rafinamentul.



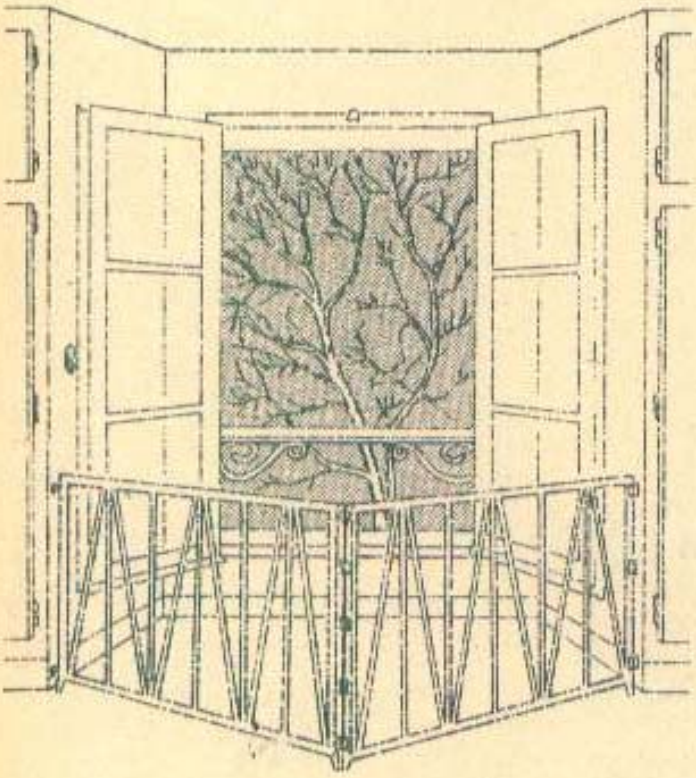


BANCHETA-CUFĂR

Un cufăr vechi pe care îl aveți în casă, revopsit, recondiționat, ori unul special confecționat din placă aglomerată (melaminată) de 1 m lungime pe 0,35 lățime și 0,45 m înălțime poate depozita aspiratorul sau alte obiecte casnice. Cu o pernă deasupra poate să servească drept banchetă într-un antreu, în camera de zi sau chiar în fața mesei de toaletă.

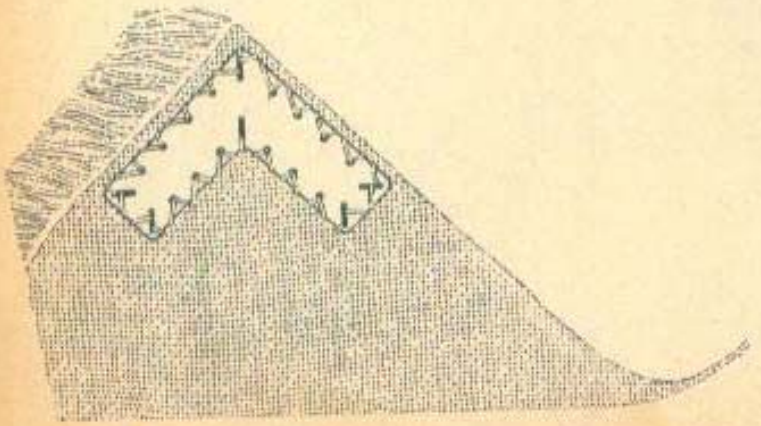
REȚETELE SUB... OCHI

Rețete culinare însoțite de fotografii decupate din reviste și lipite sub formă de fotomontaj pe peretele de deasupra aragazului sau mesei de lucru. Sînt decorative și utile totodată. Ca să nu se deterioreze, să nu capete aspect urît din cauza aburilor, fumului, mirosurilor, le pulverizați cu un lac fixativ care se găsește de vînzare la magazinele fondului plastic.



«BARICADA» FERESTREI ORI A UȘII BALCONULUI...

în camera copiilor, cînd locuiți la etaj. Vă scutește de grija și perpetua teamă de a nu cădea copiii în stradă. Acest grilaj din lemn ori fier forjat se construiește ușor în maniera măștii de calorifer.



«FIXATOR» PENTRU CARPETE

Pentru că mai toate carpetele din fibre vegetale (de tip iută) și lînă aspră au tendința să se răsucească la colțuri, pentru că mai toate alunecă pe parchet, linoleum, podea, lustruite, înzestrați-le cu un... fixator. Coaseți-le în cele patru colțuri un triunghi ori două fîșii gen echer din burete (din covoare de baie).

știți să aranjați florile în glastră?

arta buchetului

Fiecare iubim florile și ni se pare de neconceput să nu le vedem pe masa noastră de lucru, în locul în care ne odihnim ori unde mîncăm..., în oricare cameră, în vaze obișnuite, prețioase sau insolite.

Dar cum le aranjăm? Vi se pare prețioasă sau bizară întrebarea? Poate sînteți ispitiți să replicați: «Ce filozofie e să pui niște flori în vază?» Nu vă grăbiți! Da, a face un buchet de flori este o artă. Și o filozofie. Venită, se pare, de la japonezi. În Europa, *a ști* să faci un buchet este încă un agrement, un diletantism — cine știe, bine, cine nu... (învață, în cel mai bun caz!) În ultima vreme au început, ici, colo, și pe bătrînul continent să se țină cursuri de pregătire și informare a marelui public. Pentru noi, europenii, florile au un rol pur decorativ. Aranjamentul floral corespunde însă în Japonia unor principii artistice extrem de precise; *școlile de buchete* sînt aici foarte numeroase. La ei buchetul nu este făcut pentru *a decora*, ci pentru *a exprima:* o concepție, un sentiment, o stare sufletească..., reflectă natura, omul, universul...

Stilul, forma, talia și, bineînțeles, reușita buchetului depind înainte de toate de *florile* pe care le avem. *Alegerea* lor este foarte importantă.

Alegeți:

- trandafirii — în boboc
- irișii, gladiolele, crinii — cu una-două cupe deschise
- anemonele, gălbenelele, lalelele — închise

- liliacul, hortensia, florile cu tija lungă și lemnoasă — înflorite, căci ele nu se vor deschide în apă.
- garoafele și bujorii — numai pe jumătate deschise
- cîrciumăresele, margaretele, gălbenelele de grădină, ochiul-boului, crizantemele — deschise, dar cu toate frunzele fragede.

Recomandările sînt valabile și pentru florile pe care le culegeți din grădină, cu condiția să nu le tăiați în plin soare (cel mai bine e dimineața foarte devreme, cînd mai sînt încă cu roua pe ele, ori seara). În plus, nu le retezați cu tija scurtă, nu vă vor permite aranjarea unor buchete aspectuoase.

O regulă generală: un buchet reușit trebuie să aibă cel puțin de două ori înălțimea vazei.

Dacă transportați florile:

- păstrați-le pînă în momentul plecării la rece, cu tijele în apă
- înveliți partea de jos a cozilor într-un tifon ori burete umed, apoi într-o foaie de plastic
- împachetați-le într-o hîrtie albă (în nici un caz ziar), sub formă de cornet. Dacă mergeți cu ele la drum lung, înfășurați-le în plastic, pentru a le păstra umiditatea naturală
- la sosire, despachetați-le imediat, scurtați tijele, stropiți-le cu apă rece
- dacă au suferit de căldură, nu evitați să le cufundați în apă rece, apoi le scurgeți ușor.

Florile care vi se oferă:

- ocupați-vă de ele imediat, mai întîi pentru că este o elementară regulă de politețe de a arăta cît de multă plăcere vă fac, și apoi pentru ca să nu se ofilească
- despachetați-le, scurtați cozile și puneți-le în apă. Nu încercați acum să compuneți un buchet prea savant, pentru că ar însemna să vă neglijați musafirul. O veți face după plecarea acestuia.

Cunoașteți recordul de durată?

Ca să nu rătați buchetul, e bine să știți care e durata florilor, să nu le amestecați în aceeași glastră.

- *foarte lungă durată* (uneori mai mult de o săptămînă): regina-nopții, gerbera, crizantemele, margaretele, cîrciumăresele
- *lungă durată*: gladiolele, sulcina, sălcioara, lalelele, diferite varietăți de trandafiri, bujorii, brumărelele, panseluțele, ochiul-boului
- *durată medie*: ciuboțica-cucului, ghioceii, liliacul, sîngele-voinicului, anemonele, guraleului, cea mai mare parte a trandafirilor, dalia, garoafele, narcisele albe
- *scurtă durată*: violetele, narcisele galbene, trandafirii mici
- *foarte scurtă durată* (ceva mai mult de o zi): macii, nuferii.

Frunzele, crengile, ramurile verzi

Sînt foarte importante, ele dau efect și echilibru unui aranjament floral. Un buchet fără frunze e gol și trist; ele sînt indispensabile tuturor compozițiilor cu flori a căror tijă nu are frunze. Se pot realiza buchete originale chiar numai din frunze și ramuri verzi dispuse diferit.

- păstrați cîteva dintre cele mai frumoase frunze pe care le curățați de pe tijele florilor pentru a le utiliza ca ornament
- încercați să aranjați într-o manieră originală frunzișul pe care florăresele îl adaugă de obicei florilor (ferigă, umbra-iepurelui, asparagus)
- frunziș de cumpărat se găsește mai rar, dar preferați asparagus, ferigă, lemn cîinesc, frunze de mărăcine, de castan, crengile micilor arbuști
- cînd frunzișul vă lipsește, luați pur și simplu ierburi înalte (pir, orzișor), mai ales graminee, care, prin grația lor, «îmbracă» totdeauna un buchet.

Pentru ca florile să trăiască mult timp în glastre:

Respectați regulile de cumpărare, de culegere și de tăiere a tijelor înainte de a fi puse în apă; în plus, cîteva precauții suplimentare:

- Florile, în buchete, sînt încă vii, se dezvoltă și se hrănesc cu apa din vas. Nu trebuie deci să fie private de acest aliment. Ca să poată absorbi mai bine apa, retezați din cînd în cînd codițele pe diagonală, niciodată perpendicular pe tijă. De aceea e necesar să refaceți același buchet de 2—3 ori (pînă la fanarea lui).
- Eliberați tijele de frunzișul inutil: nici o frunză să nu intre în apă, deoarece putrezește repede, iar florile nu se pot hrăni din apa alterată.
- Retezați ușor spinii cozilor de trandafiri.
- După ce le tăiați, despicați puțin tijele ramurilor ori florilor lemnoase, ca să aibă suprafață mare de absorbție.
- Florile cu tijele drepte și fragile, care se curbează repede, se «montează», adică se susțin cu sîrmă subțire de alamă (așa cum vedeți adesea garoafele din florării).
- Schimbați-le apa zilnic, chiar de două ori pe zi în sezonul cald. Dacă buchetul e pretențios, atunci adăugați zilnic apă proaspătă.
- Apa trebuie să fie rece. E bine ca vara să-i adăugați cîteva cuburi de gheață.
- O bucată de zahăr ori 1/2 comprimat de aspirină puse în apă ajută la hrănirea și menținerea florilor. Nu le folosiți pe amîndouă odată.

- Florile sînt fragile: nu așezați glastra în curent, în soare sau lîngă o sursă de căldură. De asemenea, nu suportă fumul de tutun, mirosurile de produse chimice, de mîncare, aburul.

Vazele

Este bine să aveți cît mai multe, de mărimi și forme diferite, din materiale rustice (ceramică, metal bătut) sau mai prețioase, pentru a putea fi asortate florilor și buchetelor pe care doriți să le realizați. Veți putea folosi drept vaze și recipientele de bucătărie, precum și un vas fără fund, care poate să ascundă un borcan, un suport de umbrele etc. Indiferent de vasul folosit drept vază, el trebuie să aibă o perfectă stabilitate, să se poată spăla bine, să nu aibă în interior asperități care să zgîrie tijele florilor, să aibă gîtul destul de larg, ca să nu stea cozile înghesuite.

- *Raportul vază-flori* este foarte important în alcătuirea unui buchet. Trebuie evitate: florile rustice în vaze prea prețioase și invers; discordanța coloristică supărătoare între vaze și flori; vazele care nu convin mărimii florilor.

Genuri și stiluri de buchete

Floare unică. Trebuie să fie foarte frumoasă. Alegeți de obicei o tijă cu o floare și mai mulți boboci, o inflorescență, o singură ramură înflorită dintr-o varietate prețioasă (magnolia, trandafiri, liliac alb, orhidee). O puneți într-o vază cu gît lung. Îi adăugați o frunză mai scurtă, ori îi înfășurați tija cu o frunză foarte mare, echilibrînd ansamblul.

Buchetul rotund este singurul pentru care simetria și dispunerea cît mai regulată reprezintă un semn al reușitei lui. În general, se folosește puțin frunziș — cîteva frunze care înconjură buchetul pe margine (ca o coleretă). Trebuie făcut din flori identice sau de același tip. Vaza cu fundul drept, plat este cea mai bună pentru susținerea florilor. Cîteodată (depinde de florile folosite) este necesar pe fundul vasului un pique-fleurs, adică un dispozitiv din metal cu ace multe, ca un darac, în care se înfig florile, ori un grilaj de lemn. Buchetul rotund se realizează ținînd florile într-o mînă, toate cu cupa la aceeași înălțime, dispunînd frunzele împrejur și tăind tijele în așa fel încît să rămînă înalte cît de două ori înălțimea vasului.

Buchetul «clasic» este de talie mijlocie, se realizează totdeauna cu toate sorturile de flori, combinate sau nu cu frunze. Ceea ce trebuie să evitați: aglomerarea prea multor flori (tijele trebuie să stea comod în vas), o prea mare simplitate, îmbinarea banală de flori și frunze. Socotiți pentru ansamblu de trei ori înălțimea vazei. Alegeți 2—3 tije lungi, dominante și foarte frumos înflorite, în jurul cărora dispuneți, în forme diverse, celelalte tije — mijlocii și mici —, către exterior, echilibrînd buchetul. Ca să jucați cu asimetria, alegeți totdeauna o ramură, o tijă care să se reverse.

Buchetul este mai ușor de realizat cu flori din același soi, dar trebuie găsite destule tije mari pentru a da ansamblului înălțimea necesară. Nu șovăiți să deplasați o floare, să retezați tija alteia pînă cînd găsiți echilibrul vizual și forma dorită.

Buchetul-jerbă. Pentru el se utilizează flori cu cozi foarte lungi. De cele mai multe ori, acest buchet nu se etalează în lărgime, trebuie deci «jucat» pe diverse înălțimi ale florilor și ramurilor. Nu lăsați tijele goale la baza buchetului și dispuneți cîteva flori cu tija curbată sau flori mai mici, de o altă varietate, care să echilibreze, prin prezența lor, înălțimile.

Buchetul «construit». Pentru el, *eleganța compoziției* este singura care contează. În general se folosesc puține flori, dar mai deosebite, bine alese, fiecare avînd un rol propriu în jocul compoziției. Trebuie reflectat la acest buchet, chiar desenat înainte de a-l compune; trasați pe o hîrtie liniile de forță (de bază), aspectul general pe care voiți să i-l dați. Apoi vă căutați florile și le amplasați pe fiecare. Acest buchet necesită unul sau mai multe pique-fleurs și, cîteodată, flori «montate», pentru a se ține destul de rigide. Buchetul poate fi în formă de *L*, de *steo*, *în triunghi*, dar totdeauna foarte armonios.

Buchetul din plante înflorite este intermediar între buchetul clasic și planta înflorită, dar este foarte decorativ și practic fiindcă durează mult timp. Vi-l puteți realiza într-o cupă, o compotieră veche sau recipiente cu mici plante înflorite, scoase cu rădăcină și cu un bulgăre de pămînt, la care puteți adăuga frunziș, ramuri înfipte în pămînt, pe care le acoperiți cu mușchi. Folosiți zambile, flori bulboase de primăvară, ciuboțica-cucului, ghiocei de pădure, panseluțe, miozotis.

Buchetul-uriaș este făcut pentru a fi așezat pe podea într-un colț de cameră, în fața unei ferestre, pe un palier de scară, într-un antreu. Foarte multă grijă pentru stabilitatea lui. Acest gen de buchet vă permite să îmbrăcați un colț de cameră prea gol. Este foarte potrivit ca în interioarele moderne, cu mobile joase, să fie realizat în stil japonez. Se folosesc crengi de arbori înfloriți, ramuri de arbuști, frunze, flori cu tije foarte lungi. Vasele trebuie să fie mari. Se pot improviza cu ingeniozitate din suporturi de umbrelă care să mascheze un borcan și din alte obiecte casnice.

Mini-buchetul este încîntător și agreabil de compus într-un mic urcior, un pahar de metal, în orice vas pitic. Vi-l puteți face din flori mici de sezon, cu un singur exemplar sau o inflorescență, un ciorchine dintr-un arbust, din florile rămase nefanate ale unui alt buchet.

Buchetele japoneze. Cum spuneam la început, ele reflectă nu numai o veritabilă artă, dar și o întreagă filozofie. Sînt ca o adevărată expresie poetică. Un buchet japonez evocă în mod simbolic natura, cerul, pămîntul și, între ele, vegetația, dar mai ales omul și locul lui în natură; trecutul, prezentul, viitorul... Aceste buchete sînt construite după legi fixe, cu intime semnificații, cu simetrii și numere simbolice. Ele ne pot inspira în realizarea unor amenajări florale pentru interioarele noastre europene. Buchetul japonez se realizează aproape totdeauna într-o vază plată și utilizînd neapărat un pique-fleurs datorită echilibrului său dificil. Florile folosite nu sînt cele curente de grădină, în schimb acceptă mai ales frunzișul obișnuit, amestecă ramuri și o mulțime de flori, exploatează linia curbă, forma neașteptată a unei tije, dezvăluie curiozitatea unei frunze. Tijele sînt întotdeauna în numere fără soț, buchetele sînt în mod egal asimetrice, foarte înalte și voluminoase în raport cu vazele, dar ușoare și foarte aerate. Pentru ele utilizați: irișI, narcise, rodul-pămîntului, ramuri înflorite (mai ales magnolia) de arbuști exotici, crizanteme cu aspect exotic, trandafiri din varietăți nobile, maci, gerbera și toate florile cu aspect prețios. Ca frunziș: o ramură de pin, o frunză de philodendron, de palmier, de ficus (tăiați fără regret o frunză-două din plantele dv. decorative de interior, pentru a obține acest efect de curiozitate căutată).

buchetele după sezon

...de **primăvară**

— mini-buchetul: părăluțe, violete, ciuboțica-cucului, panseluțe, mici crengi înflorite, vîrfuri de ramuri înmugurite

— buchetul rotund: ciuboțica-cucului, anemone, narcise galbene, brînduțe, zambile, flori de munte etc.

— buchetul clasic: lalele, liliac, narcise albe,

mici irişi olandezi, frezia
— buchetul-jerbă: lalele, irişi, liliac, ramuri de arbuşti înflorite, gladiole, crizanteme etc.
— buchetul uriaş: ramuri de măr sau de cireş în floare, de forsiţia, de mărăcine, de mîţişori, frunze, muguri noi.

...de vară
— **mini-buchetul: cicoare, sîngele-voinicului,** lumînărică, nalbă
— buchetul rotund: garoafe din grădină, dalia pitică, trandafiri, margareta sălbatică, sîngele-voinicului, petunii
— buchetul clasic: trandafiri, dalia, frezia, gălbenele, circiumărese, margarete, bujori
— buchetul-jerbă: gladiole, dalii, crini, hortensia, floarea-soarelui, nalbă mare, gura-leului.
— buchetul uriaş: gladiole mari, dalii bătute, crengi de soc, ramuri verzi.

...de toamnă
— **mini-buchetul: ochiul-boului, tufănele**
— buchetul rotund: sîminoc, margarete, crizanteme mici, imortele
— buchetul clasic: crizanteme, ultimele dalii, ultimele margarete
— buchetul-jerbă: ultimele gladiole.
— buchetul uriaş: frunze de toamnă, crizanteme cu floarea mare, ochiul-boului, crengi de brad.

AROMANTE ȘI CONDIMENTE

A ști să dozezi și să amesteci ingredientele pentru aromat, să condimentezi o mîncare este o artă foarte delicată și foarte subtilă — ne asigură marii bucătari. Bucatele cele mai banale pot căpăta astfel gust rafinat. Cu ce le putem aroma? Vă reamintim cîteva dintre condimentele și plantele aromante care nu trebuie să lipsească din cămara nici unei gospodine.

anason (boabe)

— se folosește la prăjituri și lichioruri

baraboi (frunze)

— la supe, salate, în sosul de oțet pentru alte salate

busuioc (crengi și frunze)

— la supe, sosuri, rasol de carne, pește, omlete, vînat, cîrnați

cicoare (boabe)

— pentru a aroma oțetul de vin și castraveciorii murați

coreandru (boabe)

— la cîrnați, sosuri, varză murată, la prăjituri

cimbru (frunze și flori)

— ca și maghiranul și piperul, este regele condimentelor, folosirea lui fiind aproape nelimitată — la fripturi de oaie, de porc, la vînat, marinate, sosuri, mezeluri, sosuri de oțet, la pireuri, soteuri de legume

chimen (boabe)

— în brînzeturi, ceaiuri, supe, sosuri, cîrnați, friptură de oaie, pește, ciuperci, în aluat pentru anumite prăjituri (biscuiți-aperitiv, saleuri, pișcoturi pentru bere)

cuișoare

— în toate preparatele și mîncărurile din carne de porc, pește, în sosuri, la castraveți murați, marinate, anumite ciorbe.

ienupăr (boabe)

— la vînat, marinate, castraveți murați

lămîiță (frunze)

— în salate, la castraveciori murați

levănțică (floare)

— se folosește la salate, sosuri

măghiran

— regele condimentelor, se

poate folosi la aproape toate preparatele culinare

mentă sălbatică

— în salate, friptură de berbec, sosuri, creme

mentă de grădină

— în toate preparatele din carne de oaie, la pregătirea lichiorului, infuzii pentru prăjituri, ceaiuri

nucşoară

— la creme, vînat, la pireuri (de spanac), sosuri dulci (beşamel), sos de vin

rosmarin (frunze)

— la ciorbe şi rasol de peşte, rizoto, la sosuri pentru fripturi (de oaie, de porc), în mîncăruri cu sos, la preparate de pasăre, cîrnaţi, vînat

salvie (frunze)

— la fripturi, peşte, carne de porc, fasole verde, pasăre

Un exemplu de amestec pentru a aroma o friptură (la 1 kg de carne): 5 g de cuişoare, 5 g de piper, 5 g de foi de dafin, 10 g de pătrunjel, 10 g de cimbru, 10 g de boabe de muştar, 5 g de busuioc, 10 g de rosmarin.

ALUATURI

...de brioşe

250 g de făină, 250 g de unt (margarină), 15 g de zahăr, 4 g de sare, 7 g de drojdie, 3 ouă întregi, 1 dl de apă.

Se pun într-un castron un sfert din cantitatea de făină şi apa caldă în care s-a dizolvat în prealabil drojdia. Se amestecă pînă se obţine un aluat moale, la nevoie se mai adaugă apă. Se dă forma unui bulgăre, care se crestează în cruce şi se pune într-o cratiţă cu puţină apă caldă. În timp ce aluatul creşte în apă caldă, se sparg ouăle în restul de făină şi se amestecă energic timp de 10 minute. Se adaugă sarea, zahărul, apoi untul uşor încălzit, cît să se înmoaie. Se freacă încă 5—6 minute. Se toarnă apoi picătură cu picătură plămădeala, amestecînd uşor. Aluatul obţinut se pune într-un castron presărat cu făină. Se acoperă şi se lasă să crească la căldură 3—4 ore. Se frămîntă aluatul în castron sau pe planşetă şi apoi poate fi folosit. Nu se lasă pînă a doua zi.

— E o reţetă foarte simplă: îl pui pe bărbatu-tău să bată bine cinci gălbenuşuri de ou.

suicină albastră (floare)

— la salate, ciorbe, supe de primăvară, la sosuri pentru fripturi

şofran

— la ciorbă pescărească, peşte, sosuri, la preparate din orez, la anumite prăjituri

...de savarină

125 g de făină, 50 g de unt (margarină), 8 g de drojdie, 8 g de zahăr, 3 g de sare, 2 ouă, 1 dl de lapte cald.

Puneţi făina într-un castron şi faceţi loc la mijloc. Adăugaţi drojdia şi laptele cald. Cînd drojdia s-a dizolvat, se sparg ouăle şi se amestecă totul. Aluatul trebuie să fie moale. Se bate 2—3 minute cu mîna. Se acoperă castronul şi se lasă la căldură temperată pînă ce aluatul creşte de două ori în volum (cam în 45 de minute). Se unge cu unt, apoi se amestecă cu sarea şi zahărul. Se mai bate aluatul cu mîna timp de 4—5 minute (dar nu mai mult). Se lasă să se odihnească aluatul timp de 15 minute. Se întinde cu mîna, se pune la mijloc untul şi se împătureşte adunînd cele 4 colţuri. Întindeţi coca cu ruloul pînă ce apare untul. Împăturiţi foaia de aluat în trei, astfel încît prima treime să fie în contrasens faţă de a treia. Se lasă să se odihnească 20—30 de minute. Procedaţi astfel încă de două ori, în total de şase ori.

...semifoletaj

200 g de făină, 200 g de unt (150 g osînză de porc proaspătă), 5 g de sare şi apă.

Se pun făina şi untul, sarea şi apa cu zeama de la o jumătate de lămîie. Se amestecă bine. Se poate utiliza imediat.

...de clătite

250 g de făină, două ouă întregi, 3 gălbenuşuri, 40 g de zahăr, 1/2 linguriţă de sare, 60 g de untdelemn, 1/3 l de lapte rece, 2 albuşuri bătute spumă, rom (coniac).

Faceţi aluatul ca şi cel obişnuit de clătite, adăugînd în ultimul moment albuşurile bătute spumă.

...mereng

4 albuşuri de ou, 250 g de zahăr pudră, vanilie

Se bat albuşurile spumă şi se adaugă apoi treptat, în ploaie, zahărul vanilat, frecînd mereu pînă se întăreşte ca pentru bezele. Se coace în foi de un deget grosime, folosindu-le la torturi şi prăjituri cu cremă.

BĂUTURI

lichioruri de casă

. . .de cafea

250 g de cafea, 1 l de alcool de 90 de grade, 3/4 l de apă, 750 g de zahăr, 1 baton de vanilie.

Puneţi cafeaua proaspăt şi fin rişniţă într-un borcan care să se poată închide ermetic. Turnaţi peste ea alcoolul; lăsaţi să se macereze 12—15 zile. Preparaţi siropul, fierbînd 10 minute zahărul cu apa. Cînd s-a răcit, îl turnaţi în borcan, agitînd tot lichidul, adăugaţi vanilia. Mai lăsaţi 10 zile, după care filtraţi şi trageţi lichiorul în sticle.

. . .de mentă

1 l de alcool de 90 de grade, 750 g de zahăr, 1 l de apă, 1 kg de frunze de izmă proaspătă.

Puneţi menta să se macereze 18 ore în alcool. Preparaţi siropul din zahărul şi apa indicate, lăsînd să fiarbă 10 minute. Cînd s-a răcit complet, turnaţi peste alcool. Mai lăsaţi o zi; filtraţi şi trageţi în sticle.

. . .de gutui

gutui bine coapte, alcool (rachiu) de 45 de grade, scorţişoară, zahăr (proporţiile depinzînd de cantitatea de suc pe care o lasă gutuile).

Radeţi gutuile într-un castron. Acoperiţi-le cu o cîrpă şi lăsaţi-le la rece 3 zile, după care treceţi pireul printr-o sită acoperită cu un tifon, presînd uşor, ca să obţineţi sucul. Măsuraţi lichidul obţinut şi amestecaţi cu acelaşi volum de alcool. Turnaţi într-un borcan, adăugaţi cîte 300 g de zahăr la 1 litru de lichid şi cîteva beţe de scorţişoară. Acoperiţi borcanul, lăsaţi să se macereze 2—3 săptămîni.

cocteiluri

Orangin

1/3 lichior de portocale + 2/3 gin. Se serveşte cu gheaţă.

Brandy II

Amestecaţi în paharul special de cocteil o linguriţă de zahăr + sucul de la 1/2 de lămîie + 1 pahar de coniac. Frapaţi şi turnaţi sifon.

Bitter

1/3 vermut roşu + 1/3 bitter + 1/3 gin. Adăugaţi sifon, decoraţi cu coajă de lămîie şi cu o jumătate de felie de portocală.

băuturi alcoolice reci

— Ascultă cu atenţie: farfurii bine spălate, înţelegere îndelungată.

Cabernet-cocteil:

2/3 vin roşu cabernet + 1/3 gin.

Vermutin

1/5 vermut alb + 4/5 gin. Se serveşte cu felii de lămîie.

Brandy I

3/4 vin alb superior + 1/4 coniac.

Mentola

1/3 lichior de mentă + 2/3 coniac. Frapaţi.

Suedez

1/2 albuş de ou + sucul de la 1/3 lămîie + vodcă (după dorinţă) + sifon.

Sangria

3 l de vin roşu (roze), 500 g de zahăr, 4 portocale tăiate în sferturi (decojite), 3 lămîi tăiate în sferturi (cu coajă), 10 dl coniac, 5 cl lichior de portocale. Lăsaţi totul să se macereze 24 de ore la gheaţă.

Vin cu fructe

2 l de vin alb sec, 1 l de sifon, zahăr (după gust), fructe proaspete tăiate (piersici, zmeură, căpşuni, pepene galben, mere). Lăsaţi să se macereze cam 2 ceasuri. Serviţi foarte rece.

băuturi alcoolice calde

Grog I

Puneți într-un pahar două bucăți de zahăr, umpleți trei sferturi cu rom, completați cu apă clocotită și garnisiți cu rondele de lămîie.

Grog II

Lăsați să se macereze într-o sticlă cu rom, timp de 3 săptămîni: sucul de la 3 portocale 1 baton de vanilie, 3 cuișoare (facultativ), un praf de nucșoară (facultativ). Filtrați apoi printr-un tifon, adăugînd 1/2 l de sirop răcit (făcut din 4 dl de apă și 350 g de zahăr). Puneți la sticle și păstrați la rece. Umpleți o treime din pahar, completînd cu apă clocotită, și decorați cu felii de portocală.

Punci cu rom

3/4 l de ceai foarte concentrat, 350 g de zahăr, 15 felii de lămîie, 1/2 l de rom.

băuturi nealcoolizate reci

Café glacé

La 1/2 l de cafea tare, îndulcită după gust, adăugați 1/4 kg de frișcă și 1/4 l de lapte fiert și răcit. Dați la frigider. Serviți în cești de cafea.

Ceai aromat rece

Puneți într-un ceainic ceaiul preferat, coajă rasă de portocală și de lămîie, un baton de vanilie, zahăr după dorință, puțină nucșoară și cîteva cuișoare (facultativ). Turnați apă clocotită. Lăsați să se infuzeze acoperit, pînă se răcește. În momentul servirii, adăugați cuburi de gheață, sucul de la o portocală și puțină zeamă de lămîie.

Lapte cu fructe

Principiul este același pentru toate fructele: puneți într-o sticlă cu gura largă fructe fin tăiate (piersici, caise, pepene galben, căpșuni, fragi etc.), zahăr, cuburi de gheață, lapte dulce. Bateți bine și serviți.

Suc de piersici

Spălați 1 kg de piersici foarte coapte, apoi pasați-le printr-o sită fină, adăugați la acest pireu sucul de la două lămîi. Puneți în sticle și păstrați la frigider. Scuturați sticla înainte de a consuma sucul.

Ceai de mentă cu fructe

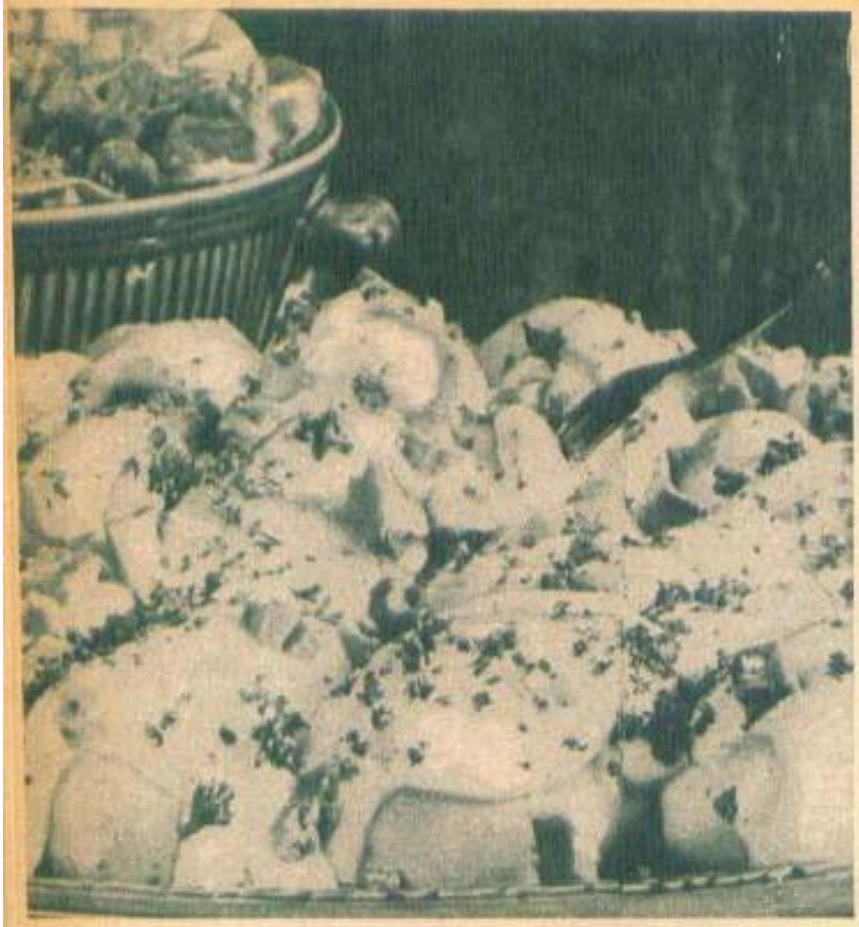
Amestecați 200 g de ceai de tei (infuzie), 200 g zeamă de portocale (oranjadă), 100 g zeamă de lămîie și 300 g ceai de mentă (dacă e posibil din mentă proaspătă).

CARTOFUL

pireuri

Asezonări de ultimul minut

- stropiți pireul cu sos vinegretă cald (sosul clasic de oțet) în care ați pus verdeață tocată.



- adăugați la pireul fierbinte 1 sau 2 ouă întregi și 1 lingură de smîntînă, frecînd energic cîteva minute.

- amestecați pireul cu brînză albă sărată și bine piperată.

- puneți în pireu 1 cutie mică de pastă concentrată de roșii și măsline fără sîmburi.

- 1 lingură de verdeață tocată fin și una sau două linguri de smîntînă, vor face de asemenea pireul delicios.

Ciuburi verzi

Spălați 1 salată verde frumoasă și fierbeți-o timp de 5 minute în apă sărată. Tocați-o. Preparați pireul (în felul în care vă place), adăugați-i praf de piper. Amestecați salata și pireul, adăugați 1—2 linguri de smîntînă. Fierbeți ouă moi, unul sau două de persoană, curățați-le de coajă și așezați-le peste pireu.

Pireu gratinat cu tomate

Prăjiți într-o tigaie, în 30 g de ulei, 3 roșii tăiate rondele. Preparați pireul. Puneți o jumătate din cantitatea de pireu pe un platou, acoperiți cu roșiile prăjite, apoi adăugați restul de pireu. Turnați deasupra o cutie de bulion, căreia în prealabil îi adăugați o lingură de apă și o lingură de ulei. Dați la cuptor și lăsați pireul să se rumenească 5—10 minute.

...cu ou

Preparați un pireu vîrtos, la care adăugați 2 gălbenușuri de ou, 1 pahar de lapte, 1 lingură de brînză rasă. Puneți puțin piper. Pireul bine frecat se așază într-o formă unsă cu ulei. Presărați deasupra brînză rasă, adăugați cîteva bucățele de unt și dați la cuptor. Lăsați să se gratineze 10 minute la foc moale. Îl răsturnați pe un platou și îl serviți garnisit cu thon, resturi de carne sau de pește stropite cu sos de roșii.

salate de cartofi

Pentru salate se folosesc cartofii care nu se sfărîmă la fiert. Se spală, se fierb întregi și se taie în rondele sau în cuburi mici. Salatele de cartofi sînt totdeauna mai bune calde. Ele constituie un aperitiv practic și economic.

Pentru 4 persoane este nevoie de 500 g de cartofi, la care se adaugă, după preferință:

- sos vinegretă și 2 salate verzi foarte fin tăiate
- maioneză și 1 lingură de pătrunjel tocat
- sucul de la 1 lămîie, 2—3 linguri de smîntînă și tarhon tocat
- 1 lingură de muștar, verdeață fin tocată, iaurt.
- 1 gălbenuș de ou fiert tare, frecat cu 1 lingură de muștar, 1 lingură de smîntînă
- cîteva frunze de tarhon și sos vinegretă
- cîteva măsline fără sîmburi și sos vinegretă
- sucul de la 2 lămîi, sare și piper, 1 linguriță de boia
- 1 lingură de nuci tocate și sos vinegretă
- 2 sau 3 cepe verzi tocate și sos vinegretă

mîncăruri cu cartofi

...cu sos beșamel

1 kg de cartofi, 6 ouă. Pentru sosul beșamel: 30 g de grăsime, 1 lingură de făină, 1/2 l de lapte, sare, piper.

Fierbeți cartofii în apă sărată, fără să-i curățați, și, în același timp, ouăle tari. Preparați sosul beșamel. Curățați cartofii și tăiați-i în rondele,

iar ouăle în sferturi. Într-o farfurie adîncă puneți un rînd de cartofi, un rînd de ouă, apoi iar un rînd de cartofi. Acoperiți cu sosul beșamel fierbinte și serviți imediat.

... cu tarhon și usturoi

1 kg de cartofi, 60 g de ulei, 1 linguriță de tarhon tocat, 1 linguriță de foi de dafin, 2 căpățini de usturoi, 1 lingură de verdeață tocată mărunt.

Curățați cartofii, tăiați-i în felii nu prea mici și prăjiți-i în jumătate din cantitatea de grăsime. Sărați-i, pipărați-i, adăugați tarhonul și dafinul. Pisați usturoiul, apoi amestecați-l cu restul de ulei. Stropiți cartofii cu acest mujdei, acoperiți cratița și lăsați să se mai prăjească cîteva minute. Serviți-i foarte calzi.

Aperitiv

800 g de cartofi, 60 g de margarină, sare și piper. Pentru sosul beșamel: 1 lingură de făină, 30 g de unt, 1/3 l de lapte, sare și piper.

Curățați cartofii și tăiați-i pai (utilizați răzătoarea); ungeți o formă de savarină și puneți cartofii. Stropiți-i cu margarină topită și coaceți-i la cuptor cald timp de 20 de minute. În acest timp, faceți sosul beșamel, care iese mai bun dacă îi adăugați una sau două linguri de smîntînă, o lingură de vin roșu și puțin cașcaval ras. Răsturnați cartofii pe platoul de servit și turnați sosul beșamel în mijlocul mîncării.

Cartofi în aluat

Aluat: 300 g de făină, 100 g de margarină, 2 linguri de ulei, 1 ou, 1 pahar de apă sărată; 800 g de cartofi, 100 g de smîntînă, 1 salată verde, pătrunjel, sare, piper.

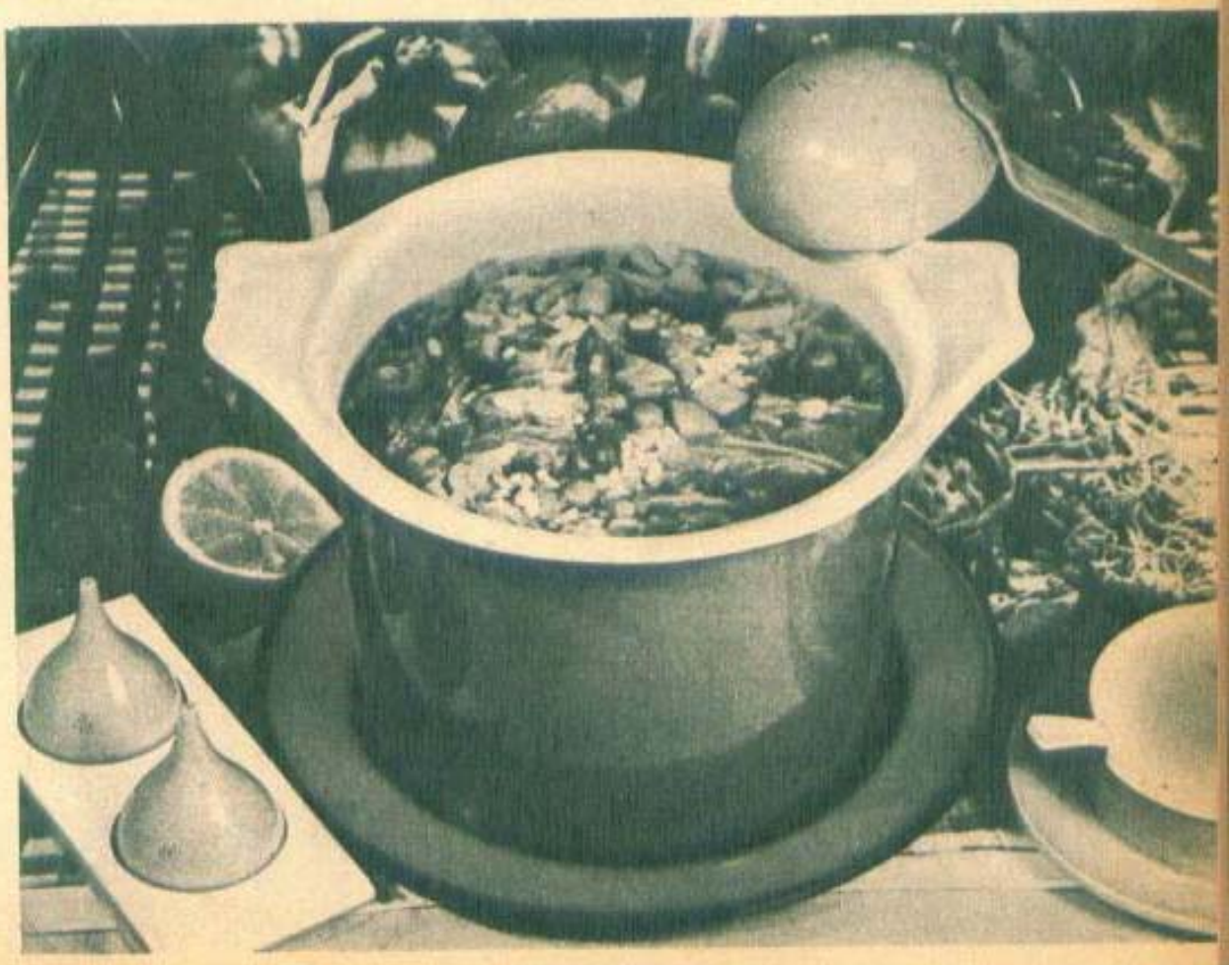
Faceți aluatul din ingredientele indicate, tăiați-l în două. Întindeți jumătate într-o formă bine unsă. Curățați cartofii și tăiați-i în rondele fine, rînduindu-i peste foaia de aluat; îi asezonați cu sare, piper, cu salata și pătrunjelul tocate. Acoperiți cu restul de aluat și prindeți bine marginile. Ungeți cu lapte sau cu gălbenuș de ou. Dați forma la cuptor cald, timp de 35—40 de minute. Scoateți cu grijă partea de deasupra, turnați smîntîna peste cartofi, reacoperiți cu foaia de aluat. Serviți cald, fie ca un antreu, fie ca un fel de bază însoțit de salată verde.

Crochete

800 g de cartofi, 100 g de unt, 2 ouă, 1 ceașcă cu făină, sare și piper, pesmet.

Fierbeți cartofii în coajă timp de 30 de minute, în apă clocotită și sărată. Cînd s-au răcorit, îi curățați și îi zdrobiți. Faceți un pireu, fără să adăugați vreun lichid. Separați albușul de gălbenuș, incorporați în pireu gălbenușurile de ou, o lingură de făină, sare, piper și puțin unt. Bateți energic cu o lingură de lemn. Formați crochete, dați-le succesiv prin făină, albuș de ou ușor bătut, pesmet. Prăjiți crochetele la foc mic în untdelemn. Întoarceți-le cu o lingură ca să nu se rupă.

Puteți adăuga la acest aluat resturi de carne tocată, pește prăjit ori brînză rasă.



CIORBE

...țărănească

1 varză mică, 3 cartofi mari, 1 bucată de costiță slabă, afumată, 150 g de slănină, 1 căpățînă mică de usturoi, 1 ceapă.

Tăiați foarte subțire slănina, costița în bucăți ceva mai mari și usturoiul. Le puneți la fiert împreună cu ceapa tocată mărunt și sare, într-un litru de apă rece. Cînd a dat în clocot, adăugați varza tocată și cartofii tăiați cubulețe. Fierbeți pe foc iute 1/2 oră, după care îi adăugați 1 l de borș fiert separat.

. . .alsaciană

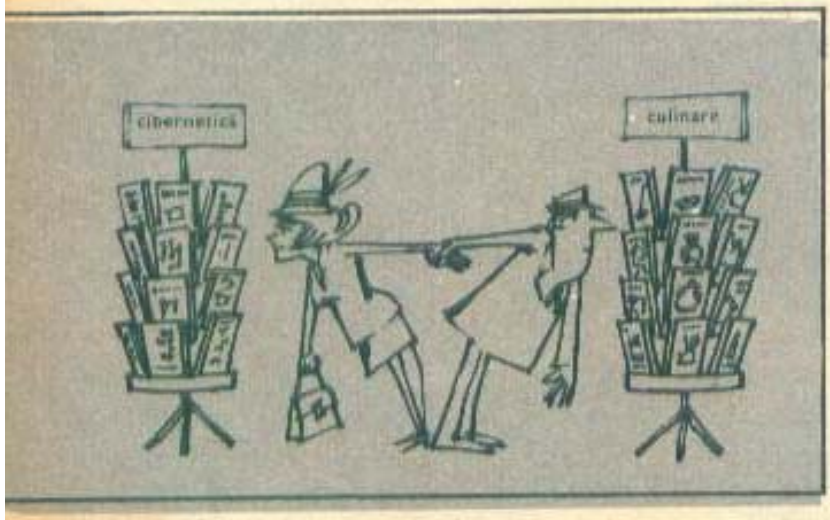
1 1/2 kg spată de porc, 1 kg de cartofi, 2 cepe, 3 căței de usturoi, 1 frunză de dafin, 2 morcovi, 1/2 l de vin alb sec, sare, piper.

Puneți de cu seară într-o cratiță carnea tăiată în bucăți ca pentru tocană. Le acoperiți cu un strat de ceapă tocată, usturoiul pisat, frunza de dafin, morcovii tăiați rondele, sare, piper. Turnați vinul. A doua zi curățați cartofii, tăindu-i în rondele fine și puneți jumătate din ei într-o oală cu pereții foarte groși. Sărați, pipărați, adăugați bucățile de carne, acoperiți cu restul de cartofi, de asemenea presărați cu sare și piper. Turnați deasupra marinata din cratiță, la care mai adăugați o ceașcă de apă și o lingură de făină diluată cu puțină apă. Se acoperă oala cu capacul și se dă la cuptor cald timp de 3 ore. Se servește adăugîndu-i-se 1 litru de borș fierbinte.

Borș rusesc cu smîntînă

2 l de apă, 1 l de borș, 1 kg carne de vacă, 1 ceapă, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1/2 țelină, 1 mînă de fasole verde, 1/4 varză albă, 2 cartofi, 2 roșii mari, 1 sfeclă roșie mică, 1 gălbenuș de ou, 3 linguri de smîntînă, verdeață (leuștean, mărar), sare.

Puneți la fiert carnea tăiată în bucăți. Cînd începe să fiarbă, o spumuiți de trei ori. Se pune sare. Se adaugă apoi tot zarzavatul tocat mărunt și, spre sfîrșit, varza și roșiile (sau 2 linguri de bulion). Fierbeți borșul separat. Cînd carnea și zarzavaturile sînt fierte, adăugați borșul și mai lăsați să dea cîteva clocote. În castronul de supă bateți gălbenușurile cu smîntînă, diluînd cu un polonic de borș. Turnați în ciorbă, mestecînd încet.



CREME

Cremă clasică de vanilie

150 g de zahăr, 75 g de făină, 4 gălbenușuri, 330 g de lapte parfumat cu vanilie.

Se freacă într-o oală gălbenușurile cu zahărul. Cînd crema devine spumoasă și albicioasă, se adaugă în ploaie făina. Se diluează totul cu lapte fierbinte vanilat. Se pune să fiarbă cîteva minute pe foc moale, pînă capătă consistența dorită (în funcție de folosire).

Cremă englezească

4 gălbenușuri de ou, 125 g de zahăr, 1 pachețel de zahăr vanilat, 1/2 l de lapte.

Se freacă zahărul, gălbenușurile și vanilia. Se toarnă laptele fierbinte, puțin cîte puțin, amestecînd tot timpul. Se dă pe foc mic, frecîndu-se continuu pînă cînd crema începe să se prindă de lingură. Pentru mai multă siguranță, fierbeți-o în baie de abur.

Adăugînd 10—13 g de gelatină dizolvată în apă rece, înainte de turnarea laptelui, crema capătă o consistență mai mare.

Cremă de unt

Se prepară o cremă englezească; cînd s-a răcit, se adaugă 100—200 g de unt (după preferințe) și aromele dorite (rom, lămîie etc.).

Cremă mocca

4 gălbenușuri, 150 g de zahăr, 200 g de cafea turcească foarte concentrată, 200 g de unt.

Se freacă gălbenușurile cu zahărul, ca la crema de vanilie Se toarnă puțin cîte puțin lichidul de cafea, foarte bine filtrat, mestecîndu-se continuu. Se fierbe în baia de aburi pînă cînd crema capătă consistență. Se lasă să se răcească. Între timp, se freacă untul, în care se încorporează crema de cafea călduță încă. Se poate utiliza la cele mai fine torturi.

Cremă de nuci

400 g de nuci, 2 dl de lapte, 100 g de zahăr, 1 lingură de rom, 2 gălbenușuri, 1 praf de sare, 1 pachețel de zahăr vanilat.

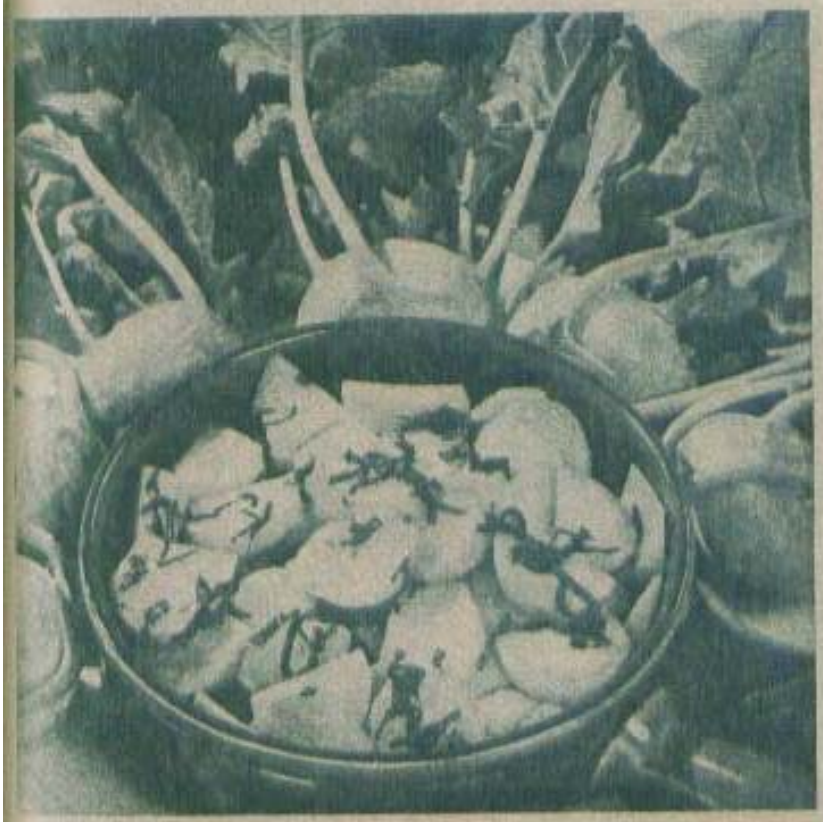
Se opăresc nucile mărunțite cu laptele îndulcit. Se freacă energic, adăugînd rom și va-

nilie, iar cînd s-a răcorit, cele 2 gălbenușuri. Se mai freacă pînă devine spumoasă.

Cremă de zahăr ars

125 g de zahăr, 3 foi de gelatină, 6 linguri de apă, 4 albușuri, 1 pachețel de zahăr vanilat, 250 g de frișcă.

Se arde într-o cratiță zahărul pînă capătă o culoare arămiu deschisă. Se stinge cu 4 linguri de apă fierbinte și se lasă să fiarbă pînă devine un sirop gros. Între timp se dizolvă gelatina în 2 linguri de apă clocotită și se amestecă cu siropul de zahăr ars. Se bat spumă albușurile, se amestecă în compoziție în timp ce e foarte fierbinte, frecîndu-se intens. Se lasă să se răcească și se amestecă cu frișcă. Se toarnă apoi într-o formă udată cu apă și se lasă cîteva ceasuri la frigider.



SALATE de vară

...combinată

2 cești pline de spanac tînăr și crud, tăiat fin, 1 ceașcă de castraveți curățați și tăiați în rondele subțiri, 1/2 ceașcă de ridichi roșii, tăiate tot în rondele, 2 linguri de ceapă tăiată mărunt, 250 g de brînză albă, 125 g de smîntînă, 2 linguri suc de lămîie, sare, piper, pătrunjel tocat, 1 ardei verde tăiat în rondele.

Într-o salatieră mare amestecați spanacul, castraveții, ceapa și ridichile. Apoi în centrul salatierei plasați brînza. Amestecați smîntîna, sucul de lămîie, sarea și piperul. Turnați peste salată. Decorați cu feliuțele de ardei și cu pătrunjel. Amestecați în momentul în care serviți.

...multicoloră

200 g de fasole verde și tot pe atîta mazăre (boabe) și morcovi tăiați cubulețe. O ceașcă plină de rondele de castraveți și una de roșii tăiate în feliuțe. Sare, piper, 1 borcan de iaurt, 50 g de smîntînă, cîteva foi de mentă.

Curățați și fierbeți în apă clocotită sărată mazărea, fasolea verde și morcovii. Puneți-le alternativ pe un platou, aranjați la mijloc rondelele de castraveți. Preparați separat sosul, amestecînd iaurtul cu smîntîna și cu restul ingredientelor. Tăiați foarte mărunt frunzele de mentă, adăugați-le la sos. Serviți-o foarte proaspătă.

... de castraveți în stil indian

1 castravete mare, 1 borcan de iaurt, sare, piper, 1 linguriță de boia, 2 linguri de oțet, 1 lingură de ulei, 1 ceapă tăiată.

Curățați castravetele, tăiați-l în felii subțiri, pe care le presărați cu sare și boia. Separat preparați sosul din ulei, oțet și ceapa fin tocată, la care adăugați iaurtul. În momentul servirii îl turnați peste castravete.

salate de iarnă

Pătrunjel «buna gospodină»

1 kg rădăcină de pătrunjel, 500 g de roșii conservate, 1 morcov, 50 g de ulei, 1/2 l supă de oase, 125 g de cașcaval ras (facultativ), piper, 2 cepe.

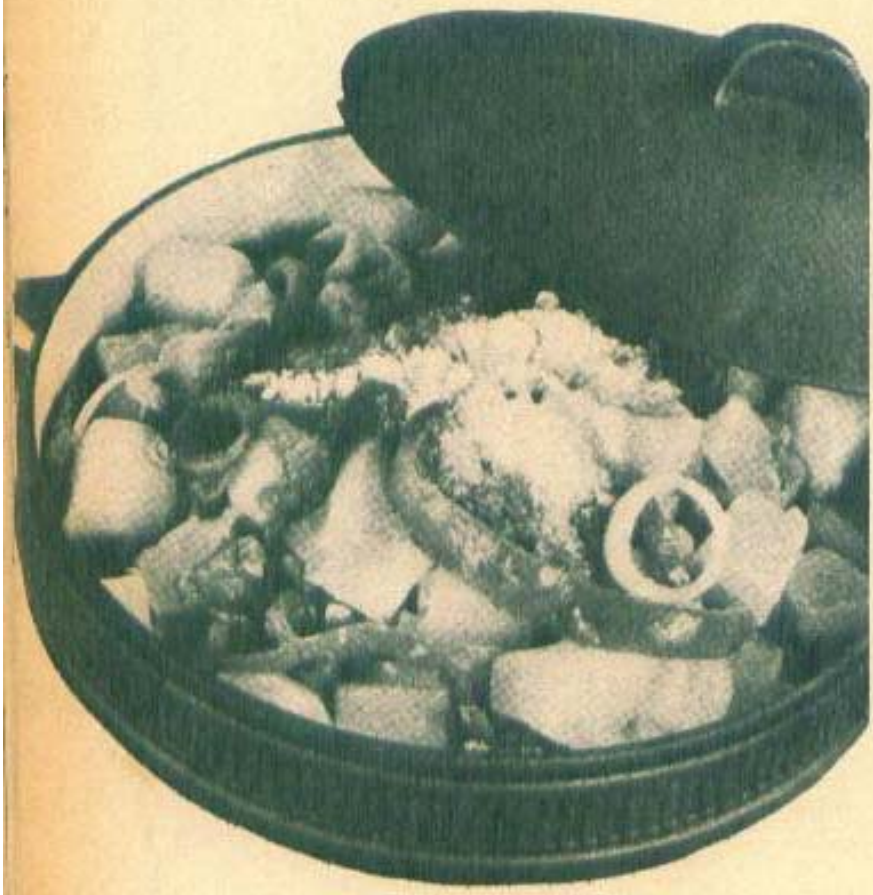
Fierbeți timp de 10 minute rădăcina de pătrunjel în apă clocotită sărată, apoi tăiați-o în bucățele mici, adăugînd puțină sare și piper. Prăjiți ușor în ulei ceapa și morcovul tăiate în felii subțiri. Adăugați roșiile curățate și tăiate felii, precum și supa de oase pînă ce acoperă legumele. Lăsați-le să fiarbă la foc mic o oră și jumătate, pînă scade. Gustați și rectificați, dacă e cazul, asezonarea. Se presară cu brînză și se dă la cuptor pînă se rumenește. Este delicios și e preferabil să fie servit în momentul în care este scos de la cuptor, punînd

deasupra o bucăţică de unt proaspăt.

Salată de gulii

500 g de gulie, 2 ardei dulci, 3 ouă, 4—5 castraveţi muraţi, 6 linguri de ulei, 2—3 linguri de oţet, sare, piper, 1 lingură de verdeaţă, sos maionează făcut din 250 g de ulei şi 1 gălbenuş.

Fierbeţi ouăle tari. Spălaţi şi curăţaţi gulia. Spălaţi ardeii, ştergeţi-i, scoateţi seminţele şi e preferabil să-i coaceţi pentru a le putea scoate pieliţa. Preparaţi un sos vinegretă din ulei, oţet, sare şi piper. Tăiaţi în feliuţe foarte fine gulia, ardeii, castraveciorii şi albuşul celor 3 ouă tari. Puneţi pe fiecare în farfurii separate. Turnaţi imediat peste ele sosul vinegretă şi lăsaţi-le să se macereze. În acest timp preparaţi maioneza. Amestecaţi jumătate din maionează cu gulia, apoi puneţi toate celelalte ingrediente într-o salatieră cu restul de maionează. Presăraţi pe deasupra verdeaţa tăiată foarte fin. Fiecare se serveşte, din cele două salatiere, în proporţia dorită (gulia plus celelalte salate).



SOSURI

Rîntaşul poate fi alb sau brun, în funcţie de cît timp prăjim făina, de unde şi denumirea de *sosuri albe* şi *sosuri brune*. Lichidul cu care se diluează nu trebuie să fie foarte fierbinte, dar nici rece.

sosuri albe

Sos beşamel

75 g de unt (margarină, ulei), 80 g de făină, 1 l de lapte.

Faceţi un rintaş alb. Diluaţi-l cu lapte şi bateţi-l cu telul pînă cînd începe să clocotească. Apoi sărăţi, pipăraţi şi reduceţi focul, lăsînd să fiarbă încet 10 minute.

Sos cu smîntînă

Faceţi un beşamel mai gros. Pasaţi sosul şi-i adăugaţi 250 g de smîntînă proaspătă.

Sos cu ceapă

40 g de făină, 40 g de unt (ulei), 1/2 l de lapte, 200 g de ceapă.

Fierbeţi ceapa tocată în puţină apă sărată. Cînd este aproape gata, scurgeţi-o şi prăjiţi-o puţin, fără să se rumenească. Adăugaţi beşamelul foarte gros, puneţi sare, piper, alte aromante (după gust) şi apoi treceţi prin sită. Încălziţi din nou, adăugînd puţin unt sau smîntînă.

Sos olandez

3 gălbenuşuri de ou, 250 g de unt (margarină), 3 linguri de apă rece, suc de lămîie.

Puneţi gălbenuşurile şi apa rece într-o cratiţă. Frecaţi pe un foc încet sau mai bine în baie de aburi, pînă obţineţi o cremă groasă şi spumoasă. Încorporaţi apoi untul topit şi cald, puţin cîte puţin, fără să vă opriţi din frecat. Adăugaţi sare, piper şi sucul unui sfert de lămîie. Îl treceţi printr-o sită şi-l ţineţi la cald în baia de aburi pînă în momentul servirii.

Sos muselină

3 gălbenuşuri de ou, 200 g de ulei, 3 linguri de apă rece, suc de lămîie, 3 linguri de smîntînă.

E un sos olandez la care se adaugă în momentul servirii smîntînă.

Sos de tarhon

La un sos beşamel se adaugă tarhon tocat; diluarea sosului se face cu infuzie de tarhon obţinută prin fierberea pînă la clocotire a frunzelor de tarhon în vin alb.

sosuri brune

Supă gelatinoasă pentru sosuri brune

1 kg os de vacă, 200 g şorici de porc, 3 morcovi, 2 cepe, verdeaţă.

Rumeniţi legumele tocate împreună cu osul şi şoriciul, tăiat în bucăţi. Stingeţi cu 3 l de apă, asezonaţi cu sare şi condimentele dorite şi lăsaţi să fiarbă înăbuşit, spumuind din timp în timp. Lăsaţi să se răcească.

Sosul clasic

50 g de grăsime, 60 g de făină, 2 linguri de bulion, 4 l din supa de mai sus.

Faceţi un rîntaş brun (la sosurile brune nu folosiţi unt). Cînd făina are o culoare frumoasă arămie, diluaţi cu supă, frecînd mereu, adăugaţi bulionul sau roşiile curăţate şi date prin sită. Mestecaţi pînă la clocotire, apoi reduceţi focul şi lăsaţi să fiarbă înăbuşit, spumuind din timp în timp. Îl lăsaţi să se răcească. Se poate face o cantitate mai mare şi păstra pînă la o săptămînă.

Sos picant

La sosul clasic adăugaţi în momentul servirii puţin oţet, castraveciori muraţi tăiaţi în cuburi foarte mici, pătrunjel tocat, piper.

Sos italian

60 g de ciuperci, 50 g de jambon, 1 dl de vin alb, 1 linguriţă de pastă de tomate ori de sos de roşii, 1 linguriţă de ulei, 2 dl de sos brun clasic.

Prăjiţi în ulei 5 minute ciupercile tocate, adăugaţi jambonul mărunţit, mai lăsaţi două minute pe foc, după care stingeţi cu vin alb, fierbînd pînă scade la jumătate. Adăugaţi sosul brun clasic, bulionul şi pătrunjelul tocat. Mai fierbeţi înăbuşit încă 5—6 minute.

Sos de roşii

Rumeniţi uşor în ulei 1 morcov dat prin răzătoare. Adăugaţi pătrunjel, cimbru, foi de dafin, apoi 1 lingură de făină şi, după ce le-aţi amestecat bine, puneţi 1 kg de roşii tăiate mărunt, sare, piper şi 3 bucăţi de zahăr. Acoperiţi şi fierbeţi la foc viu. Pasaţi pireul printr-o sită foarte fină şi la sfîrşit îi puneţi o nucă de unt.

sosuri pentru salate

...remulad

Adăugaţi la o maionează obişnuită muştar, castraveciori muraţi tăiaţi în cuburi foarte mici, mărar tocat.

...vinegretă

Bateţi bine — pînă se leagă — uleiul (de două ori cantitatea de oţet) cu oţet, sare, piper, verdeaţă tocată.

Printr-o sită fină pasaţi 3 gălbenuşuri fierte tari, la care adăugaţi muştar, sare şi piper, diluaţi apoi cu oţet şi ulei, frecînd bine. Cînd sosul e cremos, mai adăugaţi castraveciori tocaţi şi albuşurile tari tăiate în fileuri subţiri.

ŞUFLEURI

Sărate

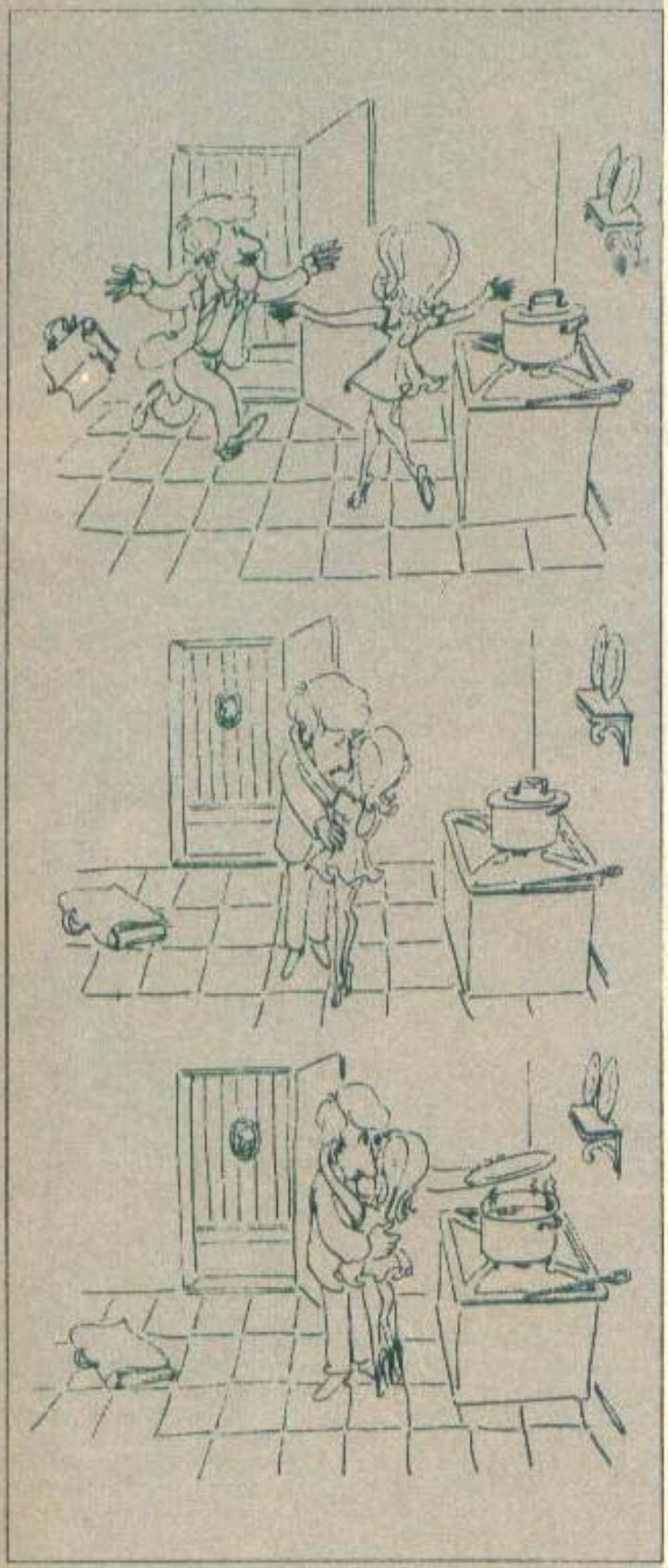
...pe bază de brînză

Tipul cel mai cunoscut este şufleul de brînză. Pentru a-i varia gustul se pot folosi diverse feluri de brînză.

60 g de unt plus 20 g ulei pentru uns forma, 75 g de făină, 4 ouă, 1/2 l de lapte, 100 g de brînză rasă, sare fină, piper 1 linguriţă (facultativ).

Aprindeţi focul la cuptor şi lăsaţi-l să se încălzească potrivit. Pe un foc moale puneţi, într-o cratiţă, să se topească untul, adăugaţi făina, frecaţi cu o lingură de lemn, stingeţi cu laptele rece, pe foc, de asemenea, mic; amestecaţi. În momentul în care se face o pastă mai consistentă, adăugaţi piperul (după gust), lăsaţi să fiarbă un minut. Retrageţi de pe foc. Bateţi albuşurile spumă, adăugaţi brînza rasă, continuînd să bateţi. Turnaţi peste prima compoziţie şi le amestecaţi bine, avînd grijă să mergeţi numai de jos în sus, foarte uşor,

— Cred că găluştele sînt bine fierte.



pentru a nu se lăsa albuşurile. Ungeţi o formă şi turnaţi compoziţia. Presăraţi cu brînză şi daţi la cuptor timp de 45 de minute. Cînd sufleul a crescut şi este rumenit îl puteţi servi.

Sufleu de spanac

60 g de unt (plus 20 g ulei pentru formă), 75 g de făină, 5 ouă, 250 g de lapte şi 100 g de apă, 300 g de spanac fiert, sare, piper, 100 g caşcaval ras.

Fierbeţi spanacul în apa clocotită sărată. Se scurge bine şi se dă prin maşină, făcîndu-se un pireu gros. Preparaţi sosul de bază ca pentru sufleul de brînză. În momentul în care îl luaţi de pe foc, adăugaţi caşcavalul ras, spanacul, gălbenuşurile şi ultimele albuşuri bătute spumă. Se toarnă în formă şi se dă la cuptor circa 30 de minute.

Sufleu de ciuperci

60 g de unt, 75 g de făină, 4 ouă, 4 dl de lapte, 250 g de ciuperci proaspete.

Tăiaţi foarte fin ciupercile. Prăjiţi-le uşor în ulei pînă obţineţi un amestec gros. Faceţi sufleul întocmai ca cel de brînză, adăugaţi ciupercile şi îl coaceţi la cuptor 20—30 de minute.

Sufleuri dulci
... de făină

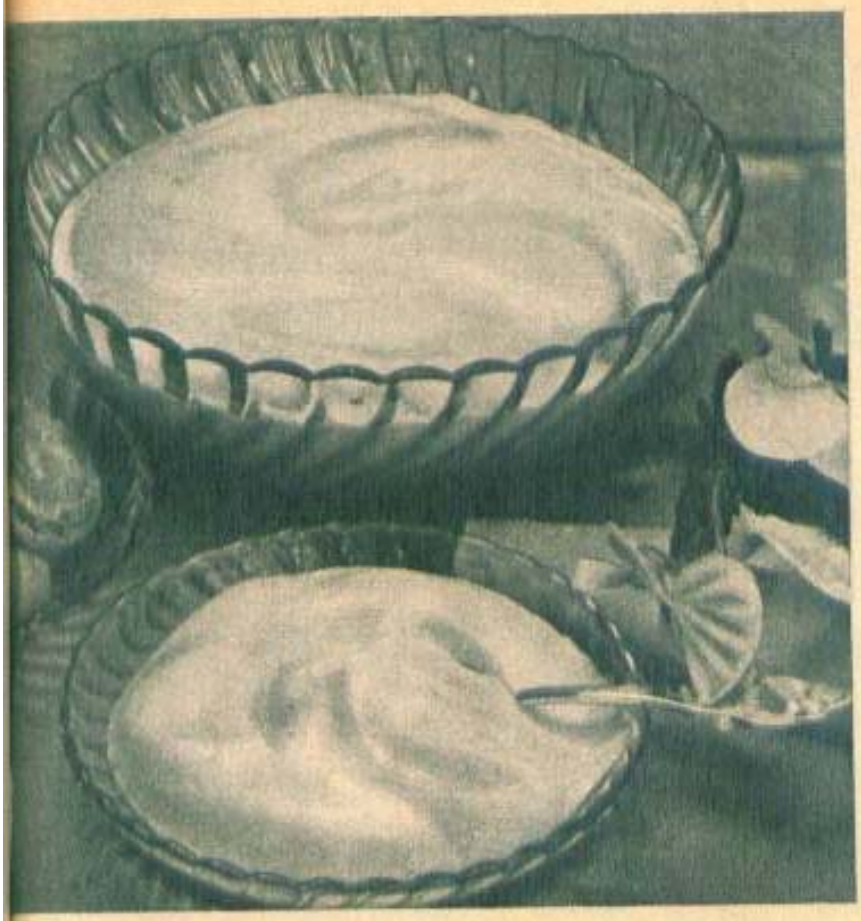
2 dl de lapte, 60 g de zahăr, 35 g de făină, 20 g de unt, sare, 4 gălbenuşuri, iar pentru aromat, la alegere, vanilie, rom, lămîie etc.

Amestecaţi zahărul şi făina într-o oală, apoi subţiaţi-le cu laptele rece. Puneţi pe foc şi lăsaţi să fiarbă pînă ce amestecul se îngroaşă. Adăugaţi, luînd de pe foc, untul, gălbenuşurile, aromele alese şi albuşurile bătute spumă. Turnaţi compoziţia într-o formă de sufleu unsă cu 20 g de ulei. Pudraţi cu zahăr şi coaceţi obişnuit.

...de albuş

8 albuşuri, 8 linguri de zahăr, 1 linguriţă de unt, 1 lingură marmeladă (dulceaţă de vişine).

Bateţi albuşurile spumă, adăugaţi treptat, în ploaie, za-



hărul farin și bateți continuu pînă se întărește ca la bezea. Ungeți o formă cu unt, întindeți pe fund marmeladă (de caise ori dulceață de vișine), turnați deasupra albușul, îl neteziți cu lama cuțitului, îl crestați deasupra și-l dați la cuptor la foc potrivit, timp de 50—60 de minute. Se servește imediat, altfel se lasă.

...de vanilie

1 dl de lapte, 35 g de zahăr, 1 lingură de făină, 10 g de unt, 2 gălbenușuri, 3 albușuri, 1 baton de vanilie.

Fierbeți laptele cu zahărul și batonul de vanilie pînă dă în clocot, peste care turnați făina diluată cu puțin lapte rece. Lăsați să fiarbă 2 minute mestecînd. Retrageți cratița de pe foc, adăugați untul, lăsați să se răcorească, după care încorporați gălbenușurile, apoi albușurile spumă. Turnați compoziția într-o formă unsă și dați la foc mijlociu timp de 20 de minute.

În același mod faceți și sufleul de ciocolată (adăugînd lichidului 50 g de cacao dizolvată în puțin lapte rece), de curaçao (punînd 1 pahar lichior de portocale), de cafea (turnînd 1 pahar de cafea tare filtru).

SUPE

... de legume

400 g de cartofi, 250 g de morcovi, 150 g de praz, 1 țelină cu frunze cu tot, 75 g de gulie, 2 rădăcini de pătrunjel, sare. După sezon, mai adăugați 1—2 roșii, 100 g de fasole verde, 50 g de dovlecei.

Spălați legumele înainte de a le tăia și nu invers, cu excepția prazului. (Legumele uscate ori deshidratate le puneți la fiert cu apă rece, cele verzi la fel, în afară de cartofi pe care îi puneți în apa clocotindă.) Sărați cu sare grunjoasă; înainte de a fi gata, lăsați supa să dea în clocote mari, cam un sfert de ceas. Cînd fierbe rapid supa devine mai puțin făinoasă și este mai dulce. Dacă vreți s-o pasați, lăsați-o să fiarbă mai mult timp. Ca s-o pasați, răsturnați zeama într-o cratiță, iar legumele le treceți prin sită, adăugînd puțin cîte puțin supa. Dacă este prea multă zeamă, n-o turnați toată.

...de fideluță

6 linguri de fidea fină cu ou, 1 ceapă, 2 gălbenușuri, 2 linguri de smîntînă, 30 g de ulei, 1 1/2 l de apă, sare, piper, verdeață tocată.

Încălziți uleiul într-o oală, puneți ceapa. Lăsați să se rumenească ușor. Cînd începe să se rumenească adăugați fideaua și țineți pînă capătă o culoare aurie. Atunci adăugați apa clocotită. Sărați, pipărați și lăsați să fiarbă 10 minute. În castronul de supă, frecați gălbenușurile cu smîntînă, diluați cu un polonic de supă, turnînd cîte puțin și frecînd mereu. Apoi, tot cu polonicul, adăugați treptat toată supa.

Harira (o delicioasă supă marocană)

1/2 kg carne de vită, 1 os, 1 pahar supă de linte, 1/2 pahar de orez, 4 linguri de fidea, 500 g de roșii, 1 ceapă mare, 4 căței de usturoi, 2 frunze de țelină, pătrunjel, 2 linguri pireu de roșii, 2 linguri de ulei, 2 linguri de făină, sare, piper.

Înmuiați de cu seară boabele de linte. Înainte de a prepara supa, îndepărtați cojile de pe boabe, tăiați carnea în bucăți mici, tocați fin ceapa, frunzele de țelină, epilați roșiile și le treceți prin sită ca să obțineți pireul. Puneți totul într-o oală, în plus osul, pătrunjelul tocat și uleiul. Asezonați cu sare, piper, puneți capacul, dați la foc să se înăbușe. După o jumătate de oră, adăugați 2 litri de apă, zeama de linte (fiartă între timp separat) și orezul. În ultimul moment desfaceți făina în puțină apă, adăugind-o la supă. Puneți apoi fideaua, lăsați să mai clocotească 5—6 minute.